

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 : 924293-12-6

Dépôt légal : 3ième trimestre 2014

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Suggestion de références :

Le groupe de travail chii kayeh iyaakwaamiih(2014) 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 : 978-2-924293-18-8.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

BIENVENUE AU CHII KAYEH IYAAKWAAMIH	1
CHAPITRE 1 : LES RELATIONS SAINES	3
Leçon 1 • Le programme chii kayeh iyaakwaamiih; quatre étapes de la vie	5
Leçon 2 • Quatre dimensions du bien être de chacun	13
Leçon 3 • Quatre aspects d'une relation saine	17
CHAPITRE 2 : L’AFFIRMATION DE SOI	21
Leçon 4 • Les styles de communications; le langage corporel	23
Leçon 5 • Dire comment vous vous sentez et ce que vous voulez	29
Leçon 6 • Ce qu'est la pression des pairs; les techniques de refus	37
Leçon 7 • Les sources de pression des pairs	43
CHAPITRE 3 : ATTENDRE À PLUS TARD AVANT D’AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES	47
Leçon 8 • Pourquoi choisir cette option ?	49
Leçon 9 • Comment respecter votre décision	53
CHAPITRE 4 : TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA PRÉVENTION	57
Leçon 10 • Les ITS, le VIH et le sida	59
Leçon 11 • Les grossesses non-planifiées : réflexion sur les conséquences	65
Leçon 12 • Révision de ce que vous avez appris	75

Bienvenue au chii kayeh iyaakwaamiih, Programme sur les relations interpersonnelles et la santé sexuelle

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.

Plusieurs membres des communautés cries (grands-parents, parents, amis et élèves) étaient très inquiets du taux élevé d'infections transmises sexuellement (ITS) et de grossesses non planifiées parmi les jeunes d'Eeyou Istchee.

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 : la foi, l'éducation des enfants, le bonheur, l'espoir, la famille, l'amour, la reconnaissance, le partage, la sécurité, le respect, la patience, l'obéissance et la sagesse. En ce qui concerne la sexualité, ce cours 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). Comme nous aimons tous beaucoup les images, imagine-toi comme une outarde s'envolant pour un voyage. Pour commencer, tu feras 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.

Tu trouveras dans ce cahier tout ce qu'il te faut pour réussir.

«Toi aussi», tu peux faire une grande différence
en aidant les autres à «faire attention»!

A photograph of a snowy forest landscape. A path of footprints leads from the foreground into the distance, surrounded by snow-covered ground and evergreen trees. The sky is bright and clear.

CHAPITRE 1

Les relations saines



Lexique 1

- **Cheminer** : faire des progrès.
- **Collaboration** : travailler avec d'autres personnes pour atteindre un but commun.
- **Empathique** : qualité d'une personne qui peut se mettre dans la peau d'une autre pour comprendre ce qu'elle ressent.
- **Entraide** : s'aider les uns les autres.
- **Équilibre** : proportion harmonieuse des éléments.
- **Fiable** : qualité d'une personne en qui on peut avoir confiance.
- **Infini** : qui n'a pas de limite et ne semble jamais devoir se terminer.
- **ITS** : infection transmise sexuellement.
- **Loyal** : qualité d'une personne qui est fidèle et dévouée.
- **Préoccupation** : une inquiétude, un souci.
- **Sida** : syndrome de l'immunodéficience acquise.
- **Signifiant** : qui est plein de sens.
- **Stratégie** : planifier des actions afin d'atteindre un but.
- **VIH** : virus de l'immunodéficience humaine.

**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 1

Les relations saines : Le programme chii kayeh iyaakwaamiih Quatre étapes de la vie

Le cercle sacré de la vie vous enseigne que l'adolescence est une période d'apprentissage. À chaque étape de la vie, vous avez le pouvoir de vous rapprocher de votre plein potentiel.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Renseignements importants
sur le programme chii kayeh iyaakwaamiih!

chii kayeh iyaakwaamiih veut dire :
« Toi aussi, fais attention! »

Vérifiez la section des remerciements, vous y trouverez peut-être le nom de personnes que vous connaissez. Ces personnes ont contribué à l'élaboration du programme.

Suivre le programme chii kayeh iyaakwaamiih, c'est s'engager dans un aniteh kaa pechi utuuhteyikw (un voyage parsemé d'apprentissages).

Ce programme a été créé pour répondre aux **préoccupations** des membres des communautés cries en ce qui concerne le nombre élevé d'ITS et de grossesses non planifiées en Eeyou Istchee.

Les jeunes d'Eeyou Istchee ont participé à la création de ce programme en donnant leurs idées et leurs suggestions.

Au cours de cet aniteh kaa pechi utuuhteyikw, vous développerez des compétences importantes. C'est comme lorsqu'un aîné vous remet un iyaakwaamisiih à mettre dans votre sac à dos avant d'aller dans les bois. Vous allez recevoir des outils qui peuvent vous aider à être en sécurité.

Vous développerez une meilleure connaissance de vous-même. Cela vous aidera à atteindre votre plein potentiel. C'est comme un mélèze qui a des racines ancrées profondément dans le sol et des branches flexibles. Vous en découvrirez plus à ce sujet un peu plus loin!

ÊTRE RELIÉ À VOTRE CULTURE CRIE

Se sentir relié à votre culture crie est important pour l'estime de soi. Plus vous êtes reliés à vos « racines », votre famille, votre communauté, votre nation; plus il est facile pour vous d'être en santé ! C'est pour cette raison qu'il faut d'abord réfléchir sur les enseignements qui viennent de votre culture Crie.

Miyupimaatisiun

Dans la culture crie, miyupimaatisiun est un concept important. Cette expression signifie vivre une vie en santé, en harmonie avec soi-même et en lien avec les autres éléments de la vie (la terre, les peuples, etc.).

Le cercle sacré de la vie

Plusieurs enseignements proviennent du cercle sacré de la vie (qui ressemble à la roue de la médecine). Le cercle sacré enseigne que la vie est un cycle. Nous **cheminons** toujours dans le sens des aiguilles d'une montre tout comme le soleil qui se lève à l'Est et se couche à l'Ouest. C'est un cycle **infini** de débuts et de fins. Lorsque nous parvenons à une fin, ce n'est en réalité qu'un nouveau début.

Le potentiel humain est infini. Son développement ne cesse jamais. Nous faisons fréquemment ce voyage dans le cercle de la vie et à chaque fois, nous apprenons de cette expérience.

Les quatre éléments du cercle sont étroitement liés. Une personne en santé est une personne qui a développé les quatre éléments du cercle de façon équilibrée.

Le cercle sacré de la vie est un miroir qui nous permet de voir ce qui se passe en nous. Il nous aide à voir où nous en sommes. Il nous indique aussi les points que nous devons améliorer pour atteindre notre plein potentiel et devenir ce que nous souhaitons.

Le cercle sacré s'applique à différentes situations. Aujourd'hui, vous apprendrez ce que le cercle sacré nous enseigne sur les étapes de la vie.

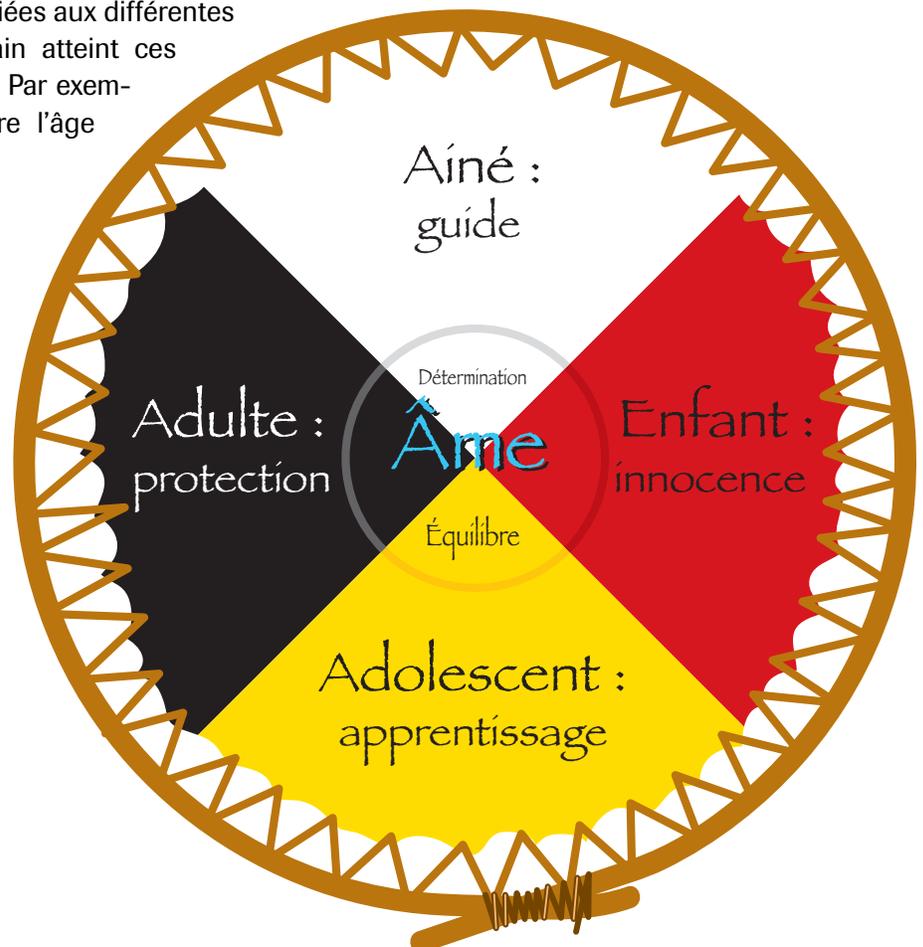
Les étapes de la vie

Les quatre étapes de la vie sont l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte et l'âge aîné. Les responsabilités de l'être humain sont différentes à chacune de ces étapes.

- **L'ENFANCE** se situe à l'Est, l'endroit des naissances et des renaissances. C'est l'étape du jeu et de l'innocence. En observant et en imitant les autres, l'enfant apprend la place des êtres humains et de tout ce qui existe dans l'univers. Il comprend aussi sa propre place au cœur de la famille et de la communauté.
- **L'ADOLESCENCE** se situe au Sud. C'est l'étape de l'apprentissage. Les adolescents apprennent à mener une vie équilibrée. Pour ce faire : a) ils passent du temps dans la nature (chasse, pêche, piégeage, canot, etc.), b) ils participent à des cérémonies traditionnelles (cérémonie des premiers pas, etc.) c) ils s'impliquent au sein de la famille, de l'école et de la communauté.
- **L'ÂGE ADULTE** se situe à l'Ouest. C'est l'étape de la protection (s'assurer que les autres sont en sécurité). La tâche des adultes est de mettre leurs habiletés et leurs propres talents au service de la famille, de la communauté et de la nation.
- **L'ÂGE AÎNÉ** se situe au Nord. Les aînés guident et dirigent. Ils savent d'où ils viennent et qui ils sont. Ils ont appris et mis en pratique plusieurs habiletés. La tâche d'un aîné est de partager sa sagesse avec les autres. Les enseignements se poursuivront, ainsi auprès des générations futures.

Voici les principales responsabilités reliées aux différentes étapes de la vie. Chaque être humain atteint ces étapes à différents moments de sa vie. Par exemple, certains jeunes peuvent atteindre l'âge adulte plus tôt que d'autres.

cercle sacré
de la vie



VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI



Partie 1 PENSEZ À UN AMI

A • Dans la liste suivante, choisissez au moins 5 qualités que vous recherchez chez une personne en qui vous avez confiance :

- | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Honnête | <input type="radio"/> Encourageant | <input checked="" type="radio"/> <u>Fiable</u> | <input type="radio"/> Discret |
| <input type="radio"/> Aidant | <input type="radio"/> Bon sens de l'humour | <input type="radio"/> Respectueux | <input type="radio"/> Positif |
| <input type="radio"/> Responsable | <input type="radio"/> Bon sens de l'écoute | <input type="radio"/> Sensible | <input type="radio"/> <u>Loyal</u> |
| <input type="radio"/> Chaleureux | <input checked="" type="radio"/> <u>Empathique</u> | <input type="radio"/> Simple | <input type="radio"/> Ouvert |

Autres : _____

Les règles de classe pour le programme chíi kayeh íyaakwaamíih :

Je m'engage à respecter ces règles pour que chacun dans la classe se sente confortable et s'entraide.

Ma signature

Partie 2 MIYUPIMAATISIUN

Faites un crochet pour indiquer la bonne réponse

Miyupimaatisiun signifie vivre une vie en santé, en harmonie avec soi-même et en lien étroit avec les autres éléments de la vie (la terre, les peuples, etc.).

- VRAI FAUX

LES ÉTAPES DE LA VIE

A • À l'aide d'une ligne, reliez les différentes étapes de la vie avec les définitions appropriées.

Étapes de la vie Définition

- | | | | |
|-------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfance | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Période de temps pendant laquelle une personne protège les autres (s'assure qu'ils sont en sécurité). Cette personne met ses habiletés au service de sa famille, de sa communauté et de sa nation. |
| Adolescence | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Période de temps pendant laquelle la personne joue et observe ce que les autres font. |
| Âge adulte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Période de temps pendant laquelle une personne guide, dirige et partage sa sagesse avec les autres. Les enseignements se poursuivront ainsi auprès des générations à venir. |
| Âge aîné | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Période de temps pendant laquelle la personne développe de nouvelles habiletés et de nouveaux comportements. |

B • À l'aide d'une ligne, reliez les différentes étapes de la vie avec le rôle et les responsabilités appropriés.

Étapes de la vie Rôle et les responsabilités

- | | | | |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------------|
| Enfance | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Protège les autres |
| Adolescence | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Guide et dirige |
| Âge adulte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Joue |
| Âge aîné | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Développe de nouvelles habiletés, apprend |

C • Reliez les différentes étapes de la vie avec l'exemple approprié.

Étapes de la vie Exemples

- | | | | |
|-------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfance | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Un élève de secondaire 1 apprend sur les relations interpersonnelles. |
| Adolescence | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Un homme explique à ses petits enfants les bienfaits de la nourriture traditionnelle. |
| Âge adulte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Un petit garçon joue avec ses amis. Ils font semblant de chasser les outardes. |
| Âge aîné | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Une mère conseille à sa fille comment faire de bons bannocks. |

L'adolescence est une période de temps pendant laquelle la personne développe de nouvelles habiletés et de nouveaux comportements. En effet, les jeunes vivent beaucoup de changements au cours de l'adolescence. Il est donc normal d'être parfois confus ou d'avoir peur des changements éprouvés dans notre corps, notre cœur, notre raison et notre esprit.

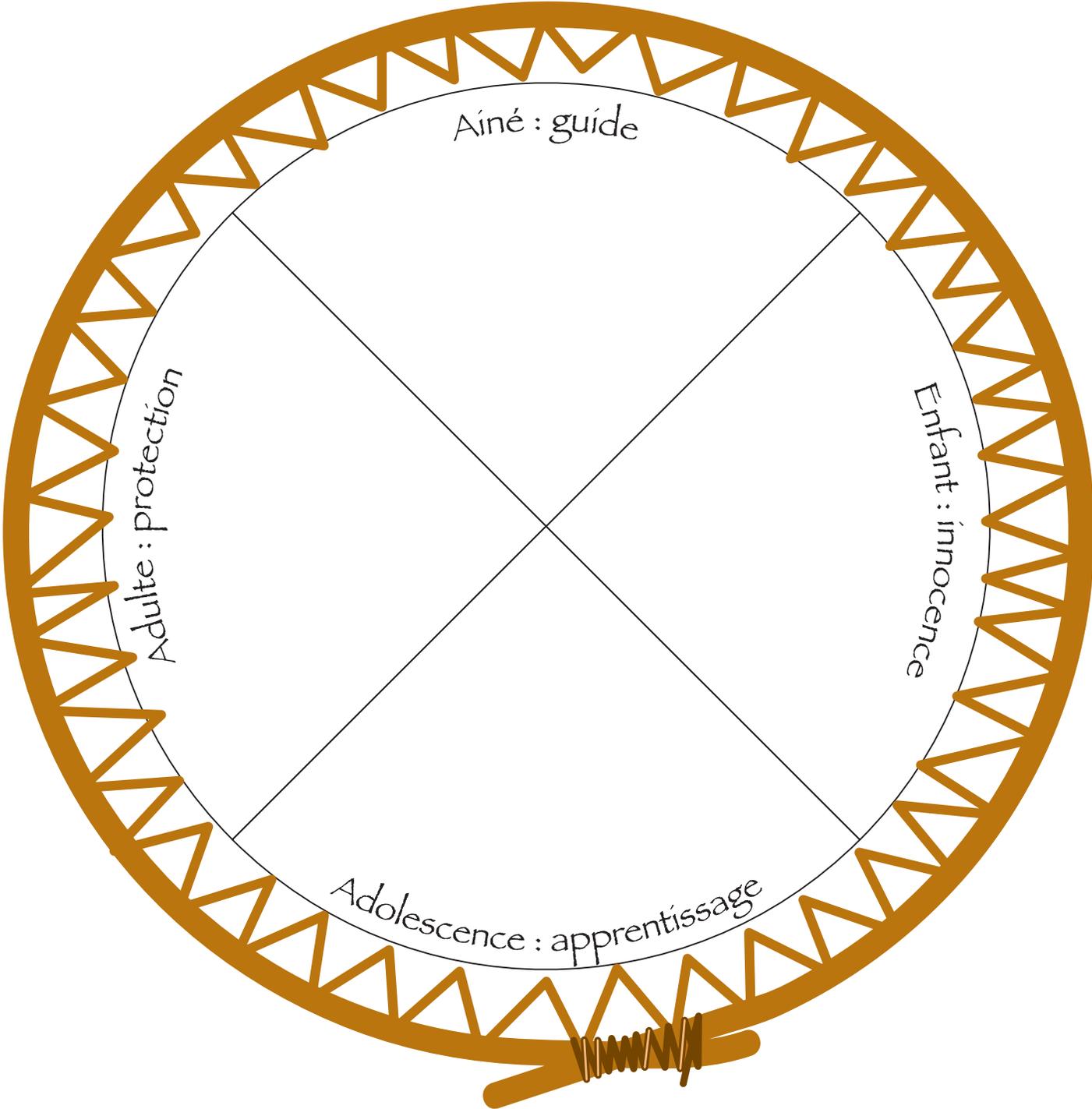
Comme vous le savez, il existe des gens de couleurs, de cultures, de religions, de grandeurs et de grosseurs différentes. Il existe aussi plusieurs façons différentes de s'exprimer en tant qu'un garçon et un homme ou en tant qu'une fille et une femme. Intimider une personne parce qu'elle est «différente» est toujours inacceptable. Tout le monde a le droit d'être heureux, d'être respectés et d'être en sécurité.

Souviens-toi, tu n'es pas seul. Parle avec un adulte à qui tu fais confiance si tu as un problème qui te rend malheureux ou si tu as peur pour ta sécurité.

MES PROPRES EXEMPLES DES QUATRE ÉTAPES DE LA VIE

Écrivez vos exemples ci-dessous dans le cercle sacré de la vie.

Étapes de la vie





Lexique 2

- **Volonté** : une détermination à faire ou ne pas faire quelque chose.

**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

Les relations saines : Quatre dimensions du bien-être de chacun

Le cercle sacré de la vie vous enseigne que tous les êtres humains ont une dimension physique, mentale, émotionnelle et spirituelle reliée à leur bien-être. En utilisant votre volonté pour développer vos habiletés, vous pouvez vous rapprocher davantage de votre vision d'un être humain heureux et en santé.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Les quatre dimensions du bien-être de chacun



Pensez-y! Les drogues et l'alcool affectent les dimensions physique, mentale, émotionnelle et spirituelle d'une personne. Un style de vie sain et équilibré est beaucoup plus difficile à réaliser ou à maintenir.

Les enseignements du cercle sacré de la vie sont parmi les plus anciens enseignements des Premières Nations. Ils permettent de découvrir le parcours que vous devez prendre pour trouver votre propre voie.

Un enseignement très important du cercle sacré de la vie touche les quatre dimensions du bien-être de chacun. Selon cet enseignement, le bien-être de chaque être humain a une dimension physique (le corps), mentale (la raison), émotionnelle (le coeur / les sentiments) et spirituelle (l'esprit / la morale, la religion, les choses sacrées). Ces quatre dimensions de votre bien-être sont comme des graines. Elles ont la capacité de grandir et devenir des dons puissants.

Tous les êtres humains ont la capacité d'évoluer et de changer. Vous pouvez développer les quatre dimensions de votre bien-être si vous avez une vision de ce qui est possible, c'est-à-dire de ce qu'il vous est possible de devenir. Cette vision est comme un aimant qui vous attire vers votre but.

Chaque dimension de votre bien-être peut se développer entre autres en utilisant votre volonté. Ainsi, vous pouvez changer vos actions et vos attitudes pour qu'elles se rapprochent de votre vision d'un être humain heureux et en santé. N'ayez pas peur de tenter d'atteindre vos buts. Si ça vous semble trop difficile, procédez une étape à la fois. Demandez-vous : «Quelle est la chose que je peux faire aujourd'hui qui m'aidera à m'approcher de mon but?»

Ces enseignements vous aident lorsque vous voulez améliorer la santé de votre corps, votre coeur, votre raison et votre esprit.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 FAÇONS DE DÉVELOPPER LES QUATRE DIMENSIONS DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Chaque exemple ci-dessous décrit comment une personne peut développer une dimension de son bien-être. **Écrivez la lettre qui correspond à chaque exemple.**

P pour **Physique**

M pour **Mental**

É pour **Émotionnel**

S pour **Spirituel**

A • _____ Jérémie participe lorsque son grand-père récite la prière d'ouverture. C'est un moment spécial.

B • _____ Dana joue au ballon-balai à chaque semaine avec ses amis. Elle est en grande forme parce qu'elle fait de l'exercice régulièrement.

C • _____ Sara aime quand sa famille se réunit. Elle se sent toujours très heureuse.

D • _____ Derrick apprend comment solutionner un problème de math.

Partie **2** VISEZ LES ÉTOILES

Chacune de ces étoiles représente ce que vous aimeriez être ou pourriez faire dans l'avenir. C'est votre vision de ce qui est possible.

Remplissez chaque étoile en complétant l'énoncé.

Ce soir, j'aimerais...

Cette fin de semaine, j'aimerais...

Lorsque je graduerai, j'aimerais...

Dans dix ans, j'aimerais...

Ne perdez pas de vue votre vision quand vous traversez une période difficile. Vos buts vous aideront à faire de bons choix.



Lexique 3

- **Coercition** : utiliser la force pour obliger l'autre personne de faire ce que l'on veut.
- **Condom** : un préservatif masculin qui recouvre le pénis pendant la relation sexuelle pour prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS) et les grossesses non planifiées.
- **Consentement** : un accord, avoir ou donner la permission.
- **Relation sexuelle** : contact des organes sexuels entre les partenaires; pénétration du pénis dans le vagin, la bouche ou l'anus.

**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.**

- _____
- _____

Les relations saines :

Quatre aspects d'une relation saine

Pour qu'une relation soit saine, il faut que les deux partenaires se sentent bien physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Pour qu'une relation soit saine, il faut que les deux partenaires se sentent bien physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement. La sexualité touche aussi ces dimensions du bien-être de l'être humain. Traditionnellement, la sexualité était vue comme l'expression tout à fait normale des quatre dimensions du bien-être de l'être humain. Elle était vue non seulement comme un moyen de reproduction mais aussi comme une grande source de plaisir. Elle était considérée comme un don spécial du Créateur qui permet de partager quelque chose d'unique avec votre partenaire. Il existait aussi des règles sur le respect de ce don, le respect de soi-même et de son partenaire.

Dans cette leçon, vous découvrirez plus en profondeur les dimensions physique, mentale, émotionnelle et spirituelle de votre bien-être et quels liens elles ont avec la sexualité.

- l'aspect physique réfère à **vos corps** (ex. : comment vous vous sentez dans votre corps, comment vous en prenez soin et ce que vous faites pour être en santé);
- l'aspect mental réfère à **vos raisons** (ex. : ce que vous pensez, les décisions que vous prenez et ce que vous devez savoir pour être en santé);
- l'aspect émotionnel réfère à **vos sentiments** (ex. : les sentiments qui vous aident à être en santé tels que l'estime de soi, le sentiment de sécurité, l'attention portée à votre partenaire, etc.);
- l'aspect spirituel réfère à **vos croyances et valeurs morales et religieuses ainsi que votre lien aux choses sacrées** (ex. : mettre en pratique votre religion ou spiritualité, vous respecter et respecter votre partenaire, être honnête avec votre partenaire, etc.).

Le cercle sacré de la vie vous enseigne que vous ne pouvez pas développer votre plein potentiel en tant qu'être humain si une de ces dimensions est absente ou est la source d'un problème. Lorsque ce déséquilibre survient, ce sont les individus, les familles et tous les membres des communautés qui en souffrent.

Votre estime de soi est étroitement liée à votre santé sexuelle. Autrement dit, vous sentir bien face à vous-même et face à ceux que vous aimez, est important pour une bonne santé globale et une sexualité saine.

Une dimension importante de l'activité sexuelle est la présence du consentement mutuel.

Le consentement mutuel veut dire:

- Les deux partenaires donnent leur accord (ou leur consentement) volontairement et librement à toute activité sexuelle.
- Les deux partenaires ne sont pas en état d'ébriété. Si une personne est en état d'ébriété, cette personne ne peut pas donner son consentement à un acte sexuel.

Dans une relation saine, les partenaires n'utilisent pas la coercition pour obtenir ce qu'ils veulent, comme: les menaces, l'intimidation, la force physique, l'alcool ou les drogues (faire boire ou consommer l'autre personne pour qu'elle soit en état d'ébriété), la persistance et la manipulation.

La coercition est très malsaine dans une relation. C'est une forme de violence. Les deux partenaires doivent chercher de l'aide pour faire arrêter cette violence.

Une relation saine entre deux partenaires est basée sur les valeurs crie, en particulier, l'amour (sâchihîwewinove), le respect (chishtimâweyihtamuwin), l'harmonie (nihîshkâtuwin) et l'espoir (aspeyimuwin).

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

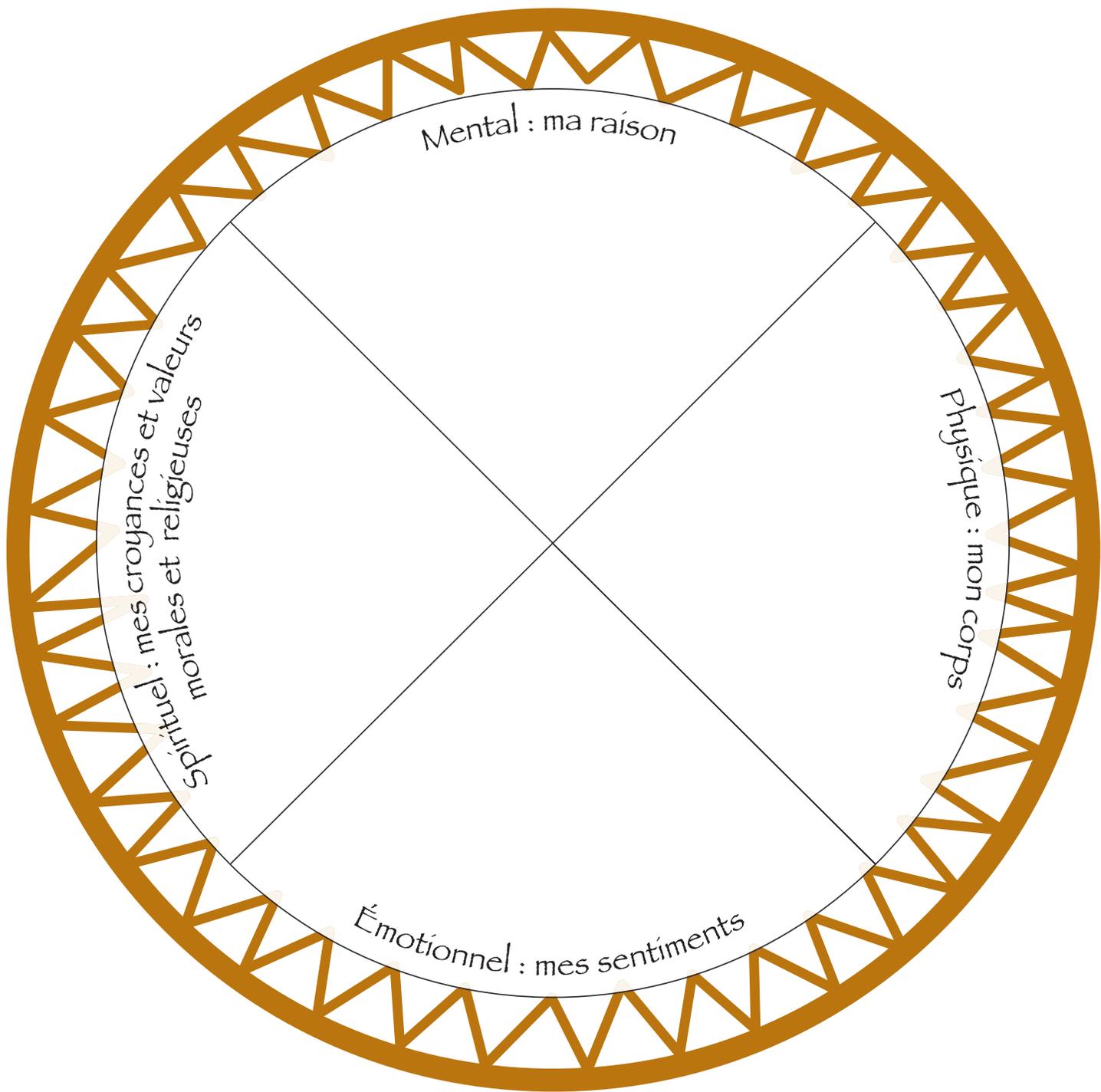
Partie 1

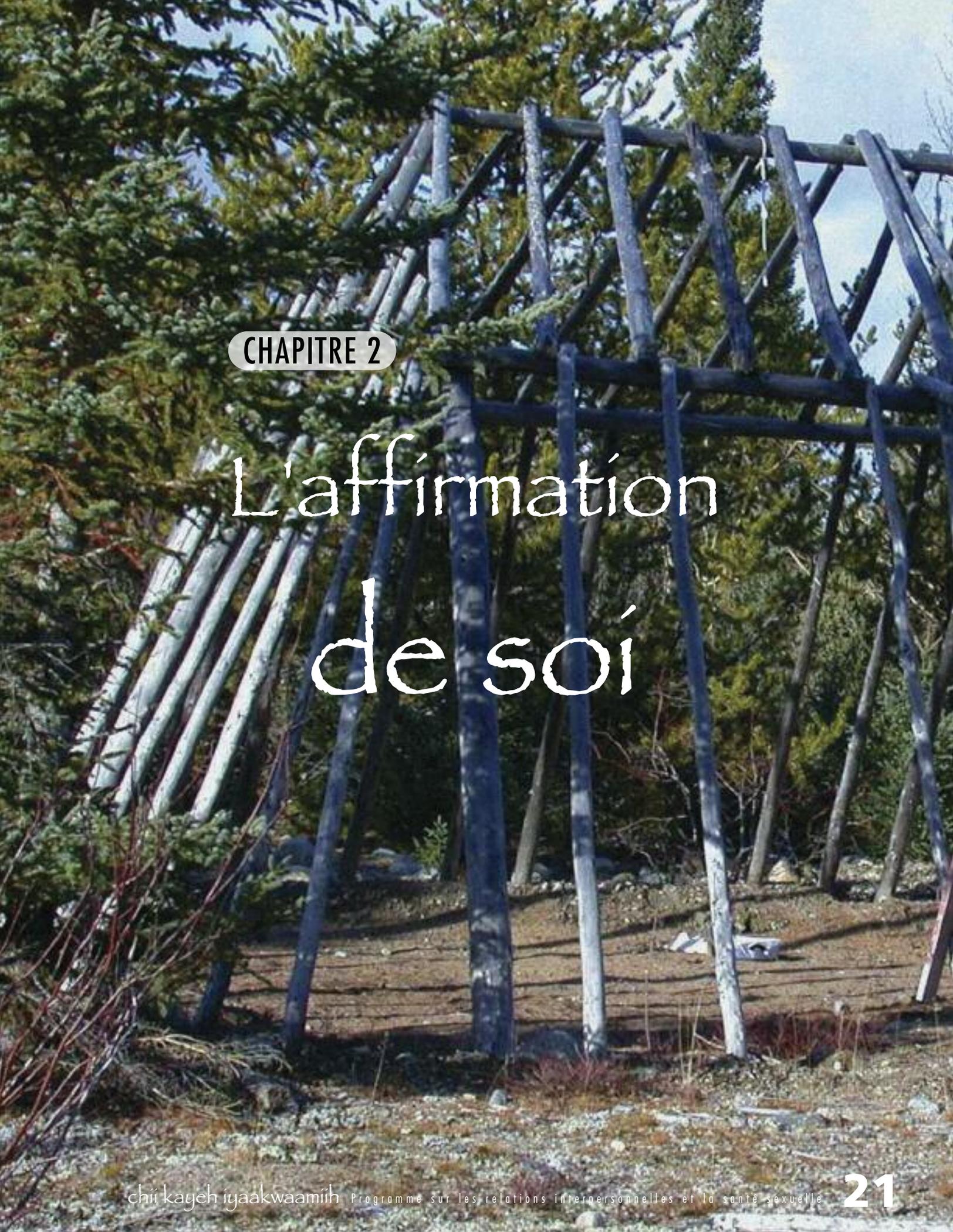
LES ASPECTS DE LA SEXUALITÉ

Votre enseignant vous guidera pendant cette activité

À partir de cette liste, choisissez deux mots pour décrire chaque aspect de la sexualité. Ensuite, écrivez ces mots dans le cercle sacré de la vie. Quelle importance accordez-vous à chacun de ces aspects? Encerclez les mots que vous considérez comme étant les aspects les plus importants dans une relation saine entre deux partenaires.

Se respecter soi-même	Être responsable de la sécurité de votre partenaire	Harmonie	Apprendre à résister la pression des pairs
Partager de l'affection	Apprendre à vous affirmer	Se tenir au courant des nouvelles informations	Apprendre ce qu'est une sexualité saine
Union sacrée	Relation sexuelle	Danser "un slow" ensemble	Savoir où trouver de l'aide
Avoir de l'attention pour l'autre personne	Mariage	Partager de l'information avec votre partenaire	Faire une promenade "main dans la main"
Se dire des mots doux	Ressentir du plaisir physiquement	Avoir des enfants	Respecter votre partenaire
Se sentir étroitement lié à l'autre personne	Apprendre à communiquer vos besoins	S'embrasser passionnément	Partager avec votre partenaire
Sentiment d'appartenance	Apprendre sur l'estime de soi	Se blottir un contre l'autre sur le sofa	Se sentir en sécurité avec votre partenaire
Être responsable de votre propre sécurité	Égalité	Famille	L'engagement
Espoir	Amour	Intimité	Désir
Obtenir un consentement pour l'activité sexuelle	Joie	Utiliser un condom	Se frotter l'un contre l'autre





CHAPITRE 2

L'affirmation de soi



Lexique 4

- **Commérer** : partir des rumeurs à propos de quelqu'un.
- **Corporel** : relatif au corps humain.
- **Envahir** : prendre de la place.
- **Évasif** : qui est vague, non précis.
- **Expressions faciales** : expressions que l'on voit sur le visage d'une personne.
- **Menacer** : essayer de faire peur à quelqu'un.
- **Plaintive** : Un ton pleurnichard.
- **Réprimer** : ne pas manifester ses sentiments.

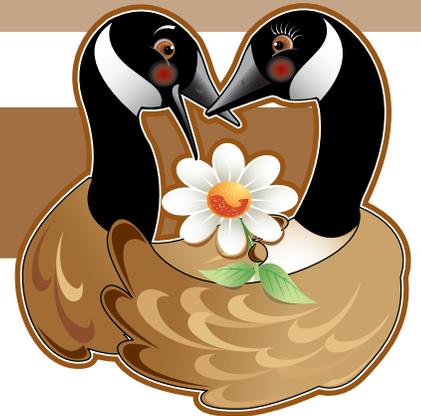
**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- _____
- _____

LEÇON 4

L'affirmation de soi : Les styles de communication Le langage corporel

En utilisant un style de communication affirmatif, vous améliorez votre estime de soi et vos relations avec les autres.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Une bonne communication est essentielle dans toutes les relations, incluant entre les partenaires d'une relation amoureuse. Comme plusieurs personnes éprouvent des difficultés à bien communiquer dans leurs relations, les différents styles de communication seront souvent discutés au cours de ce programme.

TROIS STYLES DE COMMUNICATION

La communication passive est le style que vous utilisez lorsque vous souhaitez dire quelque chose mais ne le dites pas ou que vous le dites mais d'une façon timide et indirecte. Cette façon de communiquer risque de n'avoir aucun effet. Lorsque vous utilisez la communication passive, vous réprimez vos sentiments. Cela a un impact majeur sur votre estime de soi. Une attitude passive peut vous amener à vous sentir déprimé, inutile, non respecté. Vous pouvez aussi vous sentir frustré, en colère, anxieux et comme si vous n'aviez aucun contrôle sur votre vie. Un style de communication passif peut également affecter votre capacité à établir de bonnes relations avec les autres.

La communication agressive est le style que vous utilisez lorsque vous communiquez d'une façon blessante et offensante pour l'autre personne. La communication agressive a un impact négatif sur vous et les autres. L'autre personne peut se sentir blessée, en colère ou non respectée. Elle peut devenir agressive à son tour. La communication agressive conduit à de mauvaises relations avec les autres. Elle crée un climat de conflits et une rupture de la communication (ex. : l'autre personne cesse de parler).

La communication affirmative est le style que vous utilisez lorsque vous exprimez clairement vos pensées et vos sentiments sans blesser ou manquer de respect pour l'autre personne. La communication affirmative augmente votre estime de soi. En exprimant comment vous vous sentez, ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin, vous vous respectez et vous vous honorez en tant que personne. Vous avez le droit de dire «non» sans vous sentir coupable. La communication affirmative vous aidera à gagner le respect de l'autre personne et vous conduira vers des relations plus saines.

LE LANGAGE CORPOREL

Il est très important de prendre conscience de votre langage corporel lorsque vous communiquez avec les autres. Le langage corporel réfère aux gestes, aux mouvements et aux expressions faciales qu'une personne utilise pour communiquer avec les autres. Il varie d'un style de communication à un autre.

Langage corporel associé à la communication passive

- ne pas établir de contact visuel (ex. : les yeux dirigés vers le sol);
- établir un contact visuel évasif;
- utiliser une voix douce, plaintive ou étouffée;
- hausser les épaules;
- rire à des moments inappropriés;
- être craintif;
- avoir des gestes nerveux (ex. : se tortre les mains, changer constamment de position).

Langage corporel associé à la communication agressive

- établir un contact visuel avec un regard fixe et en colère;
- utiliser une voix forte (ex. : crier et hurler);
- envahir l'espace vital d'une personne;
- pointer du doigt;
- montrer le poing;
- utiliser des gestes très agités.

Le langage corporel associé à la communication affirmative

- faire face à l'autre personne;
- se tenir ou s'asseoir avec le dos droit;
- établir un contact visuel direct;
- avoir une expression du visage agréable mais sérieuse;
- utiliser un ton ferme;
- parler clairement et calmement;
- utiliser des gestes qui appuient ce qui se dit.

En effet, la façon de dire une chose est tout aussi importante **que ce qu'on dit!**

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 LE JEU DES ASSOCIATIONS

Associez chaque exemple ci-dessous avec le style de communication approprié : passif, agressif ou affirmatif.

Exemple	Style de communication
1 Parler d'une voix très basse	
2 <u>Menacer</u> quelqu'un	
3 Ne rien dire parce que «ce qui devait arriver est arrivé»	
4 Exprimer ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin	
5 Se moquer de quelqu'un	
6 Mettre de la pression sur quelqu'un	
7 Rester silencieux	
8 Dire ce que vous ressentez, que ce soit positif ou négatif	
9 Toujours dire «je ne sais pas» pour tout	
10 Dire «non» lorsque vous ne voulez pas faire quelque chose	

Partie 2

POUVEZ-VOUS FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES TROIS STYLES DE COMMUNICATION?

Identifiez le style de communication utilisé dans chacune des situations ci-dessous.

Situation 1

Siibiish et Siibii sortent ensemble depuis trois mois. C'est samedi soir et ils sont à un party. Les baisers deviennent de plus en plus intenses. Siibiish a déjà 12 marques de sucettes.

Siibiish: Arrête, j'ai peur (voix douce, regarde le sol).

Siibii: Pourquoi?

Siibiish: Je sens trop de pression (voix douce, regarde ailleurs mais pas Siibii).

Siibii: Ne t'en fais pas.

Siibiish: Je veux faire autre chose (semble nerveuse, craintive).

Siibii: Il n'arrivera rien.

Siibiish: Allons nous promener (voix très douce, regarde le sol).

Siibii: Est-ce que c'est vraiment ce que tu veux?

Siibiish: (silence, hausse les épaules).

Nommez le style de communication utilisé par Siibiish : _____

Situation 2

Siibiish et Siibii sortent ensemble depuis trois mois. C'est samedi soir et ils sont à un party. Les baisers deviennent de plus en plus intenses. Siibiish a déjà 12 marques de sucettes.

Siibiish: Arrête, j'ai peur (voix ferme, regarde Siibii).

Siibii: Pourquoi?

Siibiish: Je sens trop de pression (fait face à Siibii, son dos est droit).

Siibii: Ne t'en fais pas.

Siibiish: Je veux faire autre chose (paraît calme et confiante).

Siibii: Il n'arrivera rien.

Siibiish: Allons nous promener (voix ferme, commence à s'éloigner).

Siibii: Est-ce que c'est vraiment ce que tu veux?

Siibiish: Oui, c'est vraiment ce que je veux (fait oui de la tête et s'éloigne).

Nommez le style de communication utilisé par Siibiish : _____

Situation 3

Siibiish et Siibii sortent ensemble depuis trois mois. C'est samedi soir et ils sont à un party. Les baisers deviennent de plus en plus intenses. Siibiish a déjà 12 marques de sucettes.

Siibiish: Arrête, j'ai peur.

Siibii: Il n'y a aucune raison d'avoir peur (fâché, contact visuel donnant la frousse).

Siibiish: Je sens trop de pression (fait face à Siibii, son dos est droit).

Siibii: Tu le veux, toi aussi! (pointe du doigt).

Siibiish: Je veux faire autre chose.

Siibii: Non, on continue (saisit les deux bras de Siibiish).

Siibiish: Allons nous promener (retire ses bras).

Siibii: Non! (en criant).

Siibiish: Fiche-moi la paix (s'éloigne).

Nommez le style de communication utilisé par Siibii : _____



Lexique 5

- **Possessive:** qui éprouve le désir de domination l'autre.
- **Ridiculise :** se moquer de quelqu'un.

**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.**

- _____
- _____

L'affirmation de soi : Dire comment vous vous sentez et ce que vous voulez

En utilisant un style de communication affirmatif, vous améliorez votre estime de soi et vos relations avec les autres.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

S'affirmer veut dire :

- **utiliser un langage corporel affirmatif;**
- **dire comment vous vous sentez réellement (positif ou négatif);**
- **dire ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin;**
- **refuser ce que vous ne voulez pas sans vous sentir coupable.**

Il peut être parfois difficile de dire ce que vous ressentez parce vous n'avez pas les bons mots pour décrire vos sentiments et vos émotions. C'est la raison pour laquelle dans cette leçon, vous apprendrez quelques mots du vocabulaire reliés aux émotions. S'affirmer est beaucoup plus facile lorsque vous avez les «bons mots» pour exprimer vos sentiments!

Pour commencer, observez les illustrations suivantes pour vous familiariser avec les mots que vous ne connaissez pas.



VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 SENTIMENTS ET ÉMOTIONS

Lisez chacune des situations suivantes. Choisissez le sentiment ou l'émotion appropriés parmi les cinq mots suggérés.

Rejeté, coupable, satisfait, effrayé, frustré

- A • Nous avons gagné la partie de hockey hier soir! Notre entraîneur était très _____ de nos efforts.
- B • Il y a une rumeur qui dit que deux personnes veulent me battre après l'école. Je ne sais même pas si c'est vrai. Je suis _____ parce que je pourrais être blessé sérieusement. Je ne prendrai pas de chances; je vais en parler au directeur de l'école immédiatement.
- C • Mes parents ne semblent pas comprendre ce que je dis ou ce que je ressens. Je me sens réellement _____ lorsqu'ils ne me comprennent pas.

Confus, gêné, dégoûté, anxieux, désolé

- D • Parler de condom avec mon partenaire me rend inconfortable. Je sais que je vais rougir! Je me sens _____ parce que je n'ai jamais parlé de ce sujet auparavant. Je vais lui en parler quand même parce que c'est très important.
- E • Ma meilleure amie a perdu sa grand-mère et j'en suis très _____ .
- F • Est-ce que je devrais dire ce que je veux ou dire la même chose que les autres de la gang? Je me sens vraiment _____ . Je ne sais pas quoi faire!

Surpris, heureux, méfiant, fier, confortable

- G** • Ma meilleure amie n'est plus la même. Quand je vois ceux avec qui elle se tient et son comportement bizarre, je suis _____ parce que je ne sais pas si je peux toujours lui faire confiance.
- H** • Tous mes camarades de classe ont décidé d'apporter un gâteau pour ma fête. J'ai sursauté lorsque je les ai aperçus. J'étais vraiment _____ ! C'était totalement inattendu!
- I** • Je me sens vraiment _____ avec mes amis. Ils m'aiment et m'acceptent tel que je suis.

Fasciné, content, fâché, confiant, jaloux

- J** • Ma mère était très _____ hier soir parce que je ne l'ai pas appelée pour lui dire que je serais en retard. La prochaine fois, je vais certainement l'appeler. Je n'aime pas quand elle est comme ça.
- K** • La semaine prochaine, ce sera la cérémonie des premiers pas de ma nièce. Je vais aider ma famille avec les préparatifs. J'ai hâte! Je suis très _____ de faire partie de ce grand jour.
- L** • J'ai mon examen de math demain. J'ai étudié à fond et je suis _____ que ça va bien se passer.

Partie 2 DIRE CE QUE VOUS RESSENTEZ ET CE QUE VOUS VOULEZ

Continuez l'histoire. Assurez-vous que Siibiish ou Siibii utilise un style de communication affirmatif.

Situation 1

Siibii et Siibiish se sont rencontrés pour la première fois lors d'un tournoi à Val-d'Or. À la fin de l'après-midi, ils se sont trouvés un endroit pour être seuls et se coller. Siibii est «très excité». Siibiish se sent inconfortable. Elle voudrait connaître Siibii un peu mieux, mais les choses vont trop vite. Siibiish veut que ça arrête.

A • Siibiish dit comment elle se sent.

Je me sens... _____

B • Siibiish dit clairement ce qu'elle veut.

Je veux... _____

Situation 2

Après un certain temps, Siibii et Siibiish se sont à nouveau rencontrés à un party. Siibii est très excité. Il a aussi consommé beaucoup d'alcool. Il a un drôle de comportement. Siibiish est heureuse de le revoir mais son comportement bizarre la contrarie. Siibiish veut s'en aller chez elle.

A • Siibiish dit comment elle se sent.

Je me sens... _____

B • Siibiish dit clairement ce qu'elle veut.

Je veux... _____



Certaines personnes pensent qu'il est parfois plus facile de séduire quelqu'un lorsqu'elles ont consommé des drogues ou de l'alcool. Cependant, lorsque vous abusez des drogues ou de l'alcool, vous perdez le contrôle de ce que vous faites ou dites! Ce n'est pas sexy et les autres sont souvent agacés par ce genre de comportement.

Situation 3

Siibii et Siibiish se sont rencontrés à nouveau à un party. Plusieurs couples se rendent dans les chambres à coucher et Siibiish est enfin très excitée. Siibii ressent beaucoup de pression de la part de Siibiish pour qu'ils aillent dans une chambre à coucher. Siibii préfère attendre le bon moment et aimerait plutôt faire autre chose avec Siibiish pour l'instant.

A • Siibii dit comment il se sent.

Je me sens... _____

B • Siibii dit clairement ce qu'il veut.

Je veux... _____

Situation 4

Siibii et Siibiish sortent ensemble depuis quelques mois. Siibii n'a jamais utilisé de condom et se sent embarrassé et inquiet de ce qui se passera lorsqu'il en utilisera un. Siibii fait une farce à ce sujet, puis évite d'en parler autant que possible. Mais au fond de lui-même, Siibii veut utiliser un condom parce qu'il sait que c'est la bonne chose à faire.

A • Siibii dit comment il se sent.

Je me sens... _____

B • Siibii dit clairement ce qu'il veut.

Je veux... _____



Lexique 6

- **Alternative** : propose un choix entre deux alternatives.
- **Argumenter** : discuter de façon inutile.
- **Dénigreront (dénigrer)**: critiquer de mauvaise foi.
- **Leadership** : prendre la tête d'un groupe.
- **Nuisible** : qui cause du tort.

**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 6

L'affirmation de soi : Ce qu'est la pression des pairs Les techniques de refus

La pression des pairs est nuisible lorsqu'elle mène à des choix risqués et malsains. Vous pouvez vous affirmer en vous servant d'une technique de refus efficace.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

La pression des pairs

Il y a plusieurs raisons de rejoindre un groupe. Ensemble, les personnes peuvent faire des choses extraordinaires. Mais un ami peut également mettre de la pression sur vous pour que vous ne respectiez pas les règlements établis par vos parents, pour que vous soyez méchant avec quelqu'un, pour que vous ayez une relation sexuelle lorsque vous n'êtes pas prêt, pour que vous ayez une relation sexuelle sans condom, pour que vous buviez de l'alcool ou que vous preniez des drogues.

Conseils pour résister à la pression des pairs

Vous aimez être avec vos amis, mais que faites-vous si vous ne désirez pas faire comme eux. Voici quelques suggestions qui pourront vous aider avec ce type de pression des pairs :

- Réfléchissez à plusieurs scénarios et réponses. Vous éviterez de dire plus tard «Je me suis laissé influencer» ou «J'ai des regrets».
- Trouvez quelqu'un d'autre qui veut dire non. Il est toujours plus facile de faire face à un groupe lorsque vous n'êtes pas seul.
- Réfléchissez à comment vous vous sentirez si vous faites quelque chose que vous ne voulez pas vraiment faire. Il n'est jamais plaisant de vivre avec des regrets.

- Discutez avec une personne en qui vous avez confiance de la manière de vous comporter dans de telles situations.
- Informez toujours vos parents de vos activités. Si vous ne tenez pas à aviser vos parents, il serait peut-être préférable alors de ne pas y aller!
- Demandez de l'aide dès que vous constatez que la pression des pairs a un effet indésirable sur vous.

Pourquoi est-ce si difficile?

Certains facteurs peuvent augmenter la difficulté de vous affirmer avec vos amis :

- Le manque de confiance en soi.
- Le manque d'équilibre dans votre vie. Si dans votre vie, il n'y a rien d'autre que vos amis qui comptent à vos yeux, alors leur opinion prend toute l'importance.
- Votre sentiment d'insécurité face à vos amitiés peut vous amener à vouloir poser des gestes pour plaire à tout prix.

Les avantages

Alors, pourquoi vous affirmer si c'est si difficile? Croyez-le ou non, le fait de dire «non» à quelque chose que vous ne voulez pas peut actuellement améliorer la façon dont les autres vous voient. Bien que quelques personnes vous dénigreront peut-être pour ça, plusieurs autres en silence, vous considéreront avec encore plus de respect.

De plus, en vous affirmant, vous éprouverez un sentiment de fierté. Vous affirmer, c'est comme voter pour vous-même et rester fidèle à vos propres croyances. Vous y gagnerez à coup sûr!

Des techniques de refus efficaces!

Plusieurs techniques de refus peuvent vous aider à résister à la pression des pairs.

● Dire «non» en utilisant un langage corporel affirmatif

Dire fermement : «Non merci, je ne fais pas ça. Ne comptez pas sur moi!» est convaincant si cette affirmation est sincère. Utilisez un ton neutre lorsque vous décidez de dire «non» à vos amis. Songez que les autres attendent peut-être que quelqu'un prenne le leadership en refusant de suivre. Vous pourriez être cette personne.

● Répéter le refus

Dire «non» aussi souvent que nécessaire. Cette technique est utile pour gagner du temps.

● Suggérer une **alternative**

Cette stratégie est très utile dans certaines situations. N'oubliez pas que certains de vos amis veulent peut-être aussi se sortir de cette situation malsaine. Votre suggestion peut changer la situation!

● Refuser de poursuivre la discussion à ce sujet

Essayez de dire que vous avez autre chose à faire : « Je ne peux pas. Je dois aider mon frère avec sa motoneige ». Vous pouvez aussi changer de sujet ou continuer de parler et parler et parler, à propos de tout et de rien. Éventuellement, si vous continuez à parler assez longtemps, l'occasion se présentera pour vous de quitter ou d'utiliser une autre technique de refus.

● Ignorer la personne

Cette technique de refus peut vous aider à éviter une confrontation directe. Vous n'avez pas à parler. Vous pouvez regarder ailleurs, vous tourner ou commencer une conversation avec quelqu'un d'autre.

● Donner vos raisons et passer à autre chose

Ayez toujours une raison ou une excuse de prête dans votre tête. Vous pourrez alors l'utiliser sans hésitation et avec confiance lorsque le moment se présentera. **N'oubliez pas : il est important de ne pas argumenter avec la personne qui exerce une pression sur vous.** Il y a de fortes chances que vous ne gagniez pas cette argumentation! Donnez vos raisons et passez à autre chose.

● Vous éloigner

Vous éloigner est la technique de refus la plus efficace de toutes. Vous devez comprendre que vous avez le droit de dire «non» aux offres qui vous sont faites et qui seraient de mauvais choix pour vous. Souvent, il est mieux de mettre un pied devant l'autre et vous éloigner!

Partie 1 LA PRESSION DES PAIRS

Répondez aux questions suivantes sur la pression des pairs.

A • Faites une courte liste de 6 conseils que vous pourriez donner à une personne pour l'aider à gérer la pression des pairs.

B • Quels facteurs peuvent rendre plus difficile la capacité des adolescents à s'affirmer face à leurs amis? (Nommez-en 3)

C • Quels sont les avantages de vous affirmer?

D • Nommez sept techniques de refus efficaces.



Lexique 7

**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 7

L'affirmation de soi : Les sources de pression des pairs

La pression des pairs est nuisible lorsqu'elle pousse à faire des choix risqués et malsains. Vous pouvez vous affirmer en vous servant d'une technique de refus efficace.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Cette leçon est en lien avec les trois dernières leçons que vous avez vues. Vous pouvez les consulter au besoin.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 DES SOURCES COMMUNES DE PRESSION DES PAIRS

Pour chacune des sources de pression indiquées ci-dessous, coloriez le thermomètre selon le niveau de pression qui existe dans votre communauté.

BOIRE DE L'ALCOOL



PRENDRE DES DROGUES



NE PLUS ÊTRE VIERGE



**TOMBER ENCEINTE OU METTRE
VOTRE COPINE ENCEINTE**



**FAIRE PARTIE
D'UNE GANG**



**FUMER DES
CIGARETTES**



ABANDONNER L'ÉCOLE



**AVOIR DES RELATIONS
SEXUELLES NON PROTÉGÉES**



PRÊTER DE L'ARGENT



VOLER



**POUVEZ-VOUS PENSER À D'AUTRES SOURCES
DE PRESSION DES PAIRS?**



A • Nommez une source importante de pression des pairs dans votre communauté.

B • Qui ressentirait probablement cette pression (une fille ou un garçon, ou les deux)?

C • Qui exercerait probablement cette pression (par exemple : une petite amie, un petit ami, des amis, des membres de la famille, etc.)?

D • À quel endroit ou dans quelle circonstance cette pression pourrait-elle s'exercer (par exemple : à un tournoi, dans les toilettes des filles, etc.)?

E • Quels conseils donneriez-vous à un ami qui subirait ce genre de pression des pairs? (Vous trouverez plusieurs idées si vous consultez la dernière leçon)

Partie 2

LA PRESSION DES PAIRS DANS DIVERSES SITUATIONS : DONNEZ VOS RAISONS ET PASSEZ À AUTRE CHOSE!

Lisez chacune des situations suivantes. Écrivez ensuite les raisons (ou trouvez des excuses) qui pourraient vous aider à vous éloigner de cette source de pression des pairs.

Situation 1

Vous ressentez beaucoup de pression pour tomber enceinte (ou mettre une fille enceinte). Quelle excuse donnez-vous dans cette situation?

Je ne veux pas tomber enceinte (ou te mettre enceinte) parce que...

Situation 2

Vos amis mettent beaucoup de pression sur vous pour que vous buviez. Quelle excuse donnez-vous dans cette situation?

Je ne veux pas boire (ou prendre un autre verre d'alcool) parce que ...

**N'ARGUMENTEZ JAMAIS AVEC LA PERSONNE
QUI MET DE LA PRESSION SUR VOUS.
DONNEZ VOS RAISONS ET PASSEZ À AUTRE CHOSE!**

N'oubliez pas...

Vous avez le droit de ne pas subir de pression pour avoir une activité sexuelle avec une autre personne.

Vous avez le droit de mettre fin à une activité sexuelle en tout temps.

Vous avez le droit de dire «non» à toute forme de contact (ex. : un toucher) indésiré.

Vous avez le droit au respect en tout temps.

Attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles



Lexique 8

- **Inhibition:** action de bloquer, d'empêcher un comportement.
- **Option:** choix fait ou à faire.

**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.**

- _____
- _____

Attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles: Pourquoi choisir cette option?

Il y a plusieurs bonnes raisons d'attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles avec un nouveau partenaire. Vous avez le droit de prendre cette décision personnelle selon vos propres valeurs.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Il existe deux façons d'éviter une grossesse non planifiée ou une ITS :

1. vous pouvez décider d'attendre à plus tard avant d'avoir une relation sexuelle avec un nouveau partenaire
2. vous utilisez un condom chaque fois que vous avez une relation sexuelle.

Lorsqu'on a demandé à des élèves d'Eeyou Istchee leur opinion sur la première option, ils ont identifié plusieurs bonnes raisons d'attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles avec un nouveau partenaire. Au cours des deux prochaines leçons, vous découvrirez les avantages et certaines des difficultés vécues par ceux qui ont choisi d'attendre. Vous apprendrez aussi ce que vous pouvez faire pour rendre cette décision plus facile.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Lisez l'histoire de Siibii et Siibiish puis répondez aux questions dans votre cahier.

Partie 1 L'HISTOIRE DE SIIBII ET SIIBIISH

Hier soir pendant un party chez un ami, Siibiish, qui avait déjà bu quelques verres de vodka, a demandé à Siibii de venir dans la chambre à coucher pour faire l'amour. Siibii accepte de s'y rendre parce qu'il ne veut pas décevoir Siibiish ou paraître ridicule devant ses amis.

Une fois dans la chambre, Siibiish commence à enlever ses vêtements. Siibii se sent inconfortable et hésite entre rester dans la chambre ou partir. Siibiish le convainc finalement de rester. Elle l'aide à enlever ses vêtements. Ils s'embrassent alors passionnément. Siibiish devient de plus en plus excitée. Siibii, par contre, se sent de plus en plus stressé. Il ne veut pas que ça se produise pendant un party.



L'alcool vous fait perdre vos inhibitions! Parfois, l'alcool vous fait également oublier ce que vous voulez vraiment!

Même si Siibii est inquiet de la réaction de Siibiish, il décide de lui parler de ce qu'il ressent. Il lui explique qu'il n'est pas prêt à faire l'amour avec elle. Il espère plutôt que ça se produira dans un endroit plus romantique. Il veut construire une relation plus solide avec elle avant de partager le moment précieux.

Siibiish se sent rejetée. Elle est déçue et inquiète. Elle se demande s'il est vraiment attiré par elle. Au fond d'elle-même, elle pense : «Je dois être vraiment très laide». Finalement, elle s'inquiète de ce que ses amies penseront.

Siibii essaie toujours de lui faire voir son point de vue. Siibiish ne veut pas l'entendre. Elle est très fâchée et commence à traiter Siibii de toutes sortes de noms. Il est impossible de discuter pour le moment. Siibii décide de s'en aller chez lui.

Arrivé à la maison, Siibii raconte à sa grand-mère la mauvaise expérience qu'il vient de vivre avec Siibiish. Sa grand-mère est très fière de lui. Elle le félicite d'avoir pris une aussi bonne décision. Elle est très contente de voir qu'il a discuté de ses limites personnelles avec Siibiish. Chaque être humain a ses propres limites. Il est très important de les faire connaître à l'autre personne.

Sa grand-mère lui a ensuite donné d'autres bonnes raisons d'attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles. En attendant à plus tard, Siibii pourra mieux connaître sa petite amie. Ils pourront découvrir s'ils s'aiment vraiment. Ils apprécieront encore plus leurs relations sexuelles et les désireront davantage. En agissant selon ses propres valeurs, Siibii a démontré qu'il se respecte lui-même.

Siibii avoue à sa grand-mère que même s'il a trouvé difficile de résister à Siibiish, il est très heureux et fier d'avoir pris cette décision!

Au cours des jours qui ont suivi, Siibiish a eu la chance de réfléchir à ce qui était arrivé avec Siibii. Elle réalise qu'elle n'est pas aussi prête à avoir une relation sexuelle qu'elle le pensait. Siibii a continué de lui parler d'une façon qui lui indique qu'il est toujours intéressé d'être avec elle. Siibiish ne se sent plus rejetée maintenant et elle est plus confiante en leur relation. Siibiish réalise maintenant qu'elle avait trop bu ce soir-là et qu'elle avait mis trop de pression sur elle-même et sur Siibii.



Lorsque vous êtes sous l'influence de l'alcool ou de la drogue, vous pouvez avoir des comportements risqués et oublier votre décision d'attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles!

1 • Pourquoi Siibii veut-il attendre à plus tard avant d’avoir des relations sexuelles avec Siibiish?

2 • Il y a plusieurs bonnes raisons (avantages) pour lesquelles les adolescents préfèrent attendre à plus tard avant d’avoir des relations sexuelles. Nommez quatre avantages présentés dans cette histoire par la grand-mère de Siibii.

3 • Cochez l’affirmation qui correspond aux raisons de Siibiish d’avoir une relation sexuelle avec Siibii.

	OUI	NON
Siibiish se sentirait plus attirante		
Siibiish voulait l’approbation de ses amies		
Siibiish voulait respecter les sentiments de Siibii		
Siibiish avait trop bu		
Siibiish voulait que Siibii soit heureux		
Siibiish se sentait prête à avoir des relations sexuelles avec Siibii		

4 • Siibii a eu de la difficulté à maintenir sa décision parce qu’il s’inquiétait de la réaction de Siibiish. Qu’a-t-il fait pour surmonter cet obstacle?

5 • Il aurait été beaucoup plus facile pour Siibii s'il avait évité d'aller dans la chambre à coucher. Qu'est-ce que Siibii peut faire à l'avenir pour éviter cette situation à risque?

6 • a) Finalement, comment Siibii s'est-il senti à propos de sa décision d'attendre à plus tard pour avoir une relation sexuelle?

b) Finalement, comment Siibiish s'est-elle sentie de devoir attendre à plus tard pour avoir une relation sexuelle?



Lexique 9

- **Ambigu** : flou.
- **Valable** : qui est fondé, admissible.

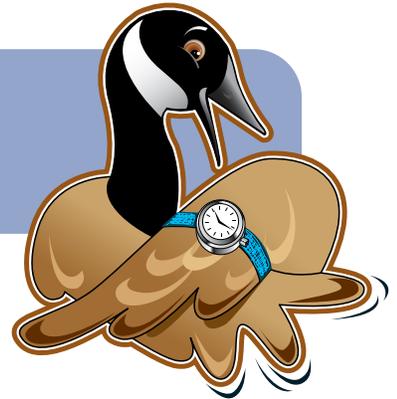
**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- _____
- _____

LEÇON 9

Attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles: Comment respecter votre décision

Attendre à plus tard pour avoir une relation sexuelle avec un nouveau partenaire est parfois difficile. Il existe des moyens qui vous aideront à respecter votre décision!



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Pendant ce cours, vous identifierez les avantages et les obstacles qui sont les plus importants pour vous. Vous découvrirez aussi des moyens que vous pouvez utiliser pour rendre plus facile la décision d'attendre à plus tard.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 LES AVANTAGES D'ATTENDRE À PLUS TARD AVANT D'AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES AVEC UN NOUVEAU PARTENAIRE

Voici une liste des AVANTAGES identifiés par les jeunes d'Eeyou Istchee pendant une consultation pour le programme chii kayeh iyaakwaamiih.

A • Cochez (✓) les avantages qui influencent votre décision d'attendre à plus tard pour avoir des relations sexuelles avec un nouveau partenaire. Comme c'est votre opinion, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Les AVANTAGES qui m'aident à développer une meilleure relation avec mon/ma partenaire.

- Nous prendrons le temps de mieux nous connaître
- Nous prendrons le temps d'apprendre à nous faire confiance l'un l'autre
- Je serai certain que mon/ma partenaire m'aime vraiment
- Je montrerai à mon/ma partenaire que je le/la respecte

Les AVANTAGES qui sont bénéfiques pour moi et qui m'aident à me respecter moi-même

- Je me sentirai plus prêt le moment venu
- Je prendrai le temps de savoir si je suis vraiment en amour
- Je serai heureux d'avoir attendu la bonne personne
- Les relations sexuelles seront plus spéciales et romantiques
- Je ressentirai plus de désir lorsque ça se produira
- Je me sentirai fier de moi
- Je me sentirai plus mature et responsable
- Je me sentirai plus confortable
- Je me sentirai plus en sécurité

Les AVANTAGES qui m'aideront à respecter mes valeurs morales et religieuses

- Je respecterai mes croyances
- Je me sentirai heureux d'avoir pris la bonne décision
- Les relations sexuelles seront plus significatives après le mariage

Les AVANTAGES qui m'aideront à éviter les conséquences négatives

- Je serai certain qu'on ne se sert pas de moi uniquement pour une relation sexuelle
- Je serai certain que personne ne parle dans mon dos
- Je ne me sentirai pas gêné le jour suivant
- Je n'attraperai pas une infection transmise sexuellement (ITS) ou le VIH
- Je ne tomberai pas enceinte (ou ma petite amie ne tombera pas enceinte)
- J'ai plus de chances de terminer l'école et de me trouver un bon emploi

B • Choisissez dans cette liste les trois AVANTAGES que vous considérez être les plus importants.

- _____
- _____
- _____
- _____

C • Cochez (✓) les obstacles qui, pour vous, rendraient difficile la décision d'attendre à plus tard.

Comme c'est votre opinion, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Les OBSTACLES qui font qu'il est difficile de me contrôler

- Je me sens trop excité sexuellement
- J'ai beaucoup de difficulté à me contrôler
- Je veux découvrir ce qu'on ressent quand on fait l'amour
- Je veux profiter de cette occasion parce que je risque de ne plus jamais revoir cette personne
- Je participe à un tournoi
- Je suis sous l'influence des drogues ou de l'alcool

Les OBSTACLES reliés au fait que je vis une relation saine et amoureuse avec mon partenaire

- J'ai confiance en mon/ma partenaire
- J'aime mon/ma partenaire
- Je me sens en sécurité avec mon/ma partenaire

Les OBSTACLES reliés au fait que je ressens beaucoup de pression de la part de mon partenaire

- Je sens que mon/ma partenaire veut vraiment faire l'amour avec moi
- Je ne veux pas décevoir mon/ma partenaire
- Je veux plaire à mon/ma partenaire
- J'ai peur que mon/ma partenaire me quitte

Les OBSTACLES reliés au fait que je ressens beaucoup de pression des pairs

- Je ressens beaucoup de pression de la plupart de mes amis
- Je veux bien paraître avec mes amis
- Je ne veux pas être harcelé par mes amis
- Je fais partie d'une gang

D • Choisissez dans cette liste les trois OBSTACLES que vous considérez être les plus difficiles à surmonter.

- _____
- _____
- _____
- _____

Partie **2** DES CONSEILS POUR VOUS AIDER À ATTENDRE À PLUS TARD

Reliez l'**obstacle** de la colonne **A** à la **solution** appropriée de la colonne **B**.

A • OBSTACLE	B • SOLUTION
Si attendre est difficile parce que...	Je peux...
1. Je suis trop excité sexuellement.	a. Dire à mes amis que je suis fier de faire respecter mes croyances et mes convictions personnelles.
2. Je suis sous l'influence de l'alcool ou de la drogue.	b. Dire à mon partenaire que je l'aime mais que je veux attendre au mariage pour avoir des relations sexuelles.
3. Je suis en amour avec mon partenaire mais je veux attendre d'être marié avant d'avoir des relations sexuelles.	c. Éviter les situations "à risque" où l'occasion pourrait se présenter. Par exemple, je pourrais éviter la chambre à coucher et d'autres endroits où je serais seul avec mon partenaire.
4. Je ressens de la pression de la part de mon partenaire.	d. Apprendre à reconnaître l'intensité de mon excitation sexuelle pour pouvoir m'arrêter avant qu'il ne soit trop tard.
5. Je suis dans un party et l'occasion se présente	e. Dire à mon partenaire que je ressens trop de pression et que je veux attendre. Si cette personne tient vraiment à moi, elle respectera ma décision.
6. Je ressens de la pression de la part de mes amis.	f. Éviter d'abuser l'alcool et la drogue. Dire d'avance à mon partenaire que je veux attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles.

A photograph of a group of people sitting around a campfire in a tent-like structure. A man in a dark jacket and cap is sitting on the left, looking down at something in his hands. A woman in a dark jacket and cap is sitting on the right, holding a young child. The child is wearing a white and blue patterned hat and a white jacket. In the foreground, a fire is burning brightly in a metal fire pit. The background shows the interior of a tent with wooden poles.

CHAPITRE 4

Tout ce que vous
devez savoir sur
la prévention



Lexique 10

- **Allaitement** : donner du lait au sein.
- **Anus** : ouverture (trou) à la fin du tube digestif par laquelle les déchets solides du corps sont évacués.
- **Contaminées** : transmettre une maladie.
- **Intraveineuses** : piqûre faite dans la veine.
- **Microbe** : un être vivant microscopique.
- **Propager** : transmettre de proche en proche.
- **Remède** : médicament qui favorise la guérison.
- **Système immunitaire** : système dont le rôle est de défendre l'organisme contre les infections.
- **Vagin** : organe génital de la femme (entre la vulve et l'utérus).

**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.**

- _____
- _____

Tout ce que vous devez savoir sur la prévention : Les ITS, le VIH et le sida

Vous pouvez faire attention et vous protéger contre les ITS en attendant à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles ou en utilisant un condom à chaque fois!



Il existe deux façons de se protéger contre les ITS, le VIH et le sida :

- 1 • Attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles.
- 2 • Toujours utiliser un condom lors d'une relation sexuelle.

CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Les infections transmises sexuellement (ITS) sont très répandues en Eeyou Istchee. **Les personnes infectées ne le savent pas toujours parce qu'elles n'ont pas de symptômes. Mais ces personnes peuvent tout de même transmettre ces infections aux autres.**

Dans certains cas, il n'y a pas de façon de guérir la maladie et la personne est infectée par le virus pour la vie.

Les ITS peuvent aussi avoir de graves conséquences sur la santé telles que causer l'infertilité. Les filles qui ne sont pas vaccinées contre infection au VPH ont un risque plus élevé de développer un cancer du col de l'utérus.

Toutes les ITS peuvent être transmises de la mère infectée au bébé pendant la grossesse ou à l'accouchement.

Heureusement, vous pouvez prévenir les ITS en vous abstenant d'avoir des relations sexuelles ou en utilisant toujours un condom!

N'OUBLIEZ PAS... Être responsable signifie vous protéger et arrêter la propagation des ITS :

- attendre d'avoir des relations sexuelles ou utiliser toujours un condom;
- rencontrer une infirmière ou un médecin pour faire un test;
- prendre tous vos antibiotiques (médicaments) si vous êtes infecté;
- aviser tous vos partenaires sexuels passés et présents. Une infirmière peut vous aider.

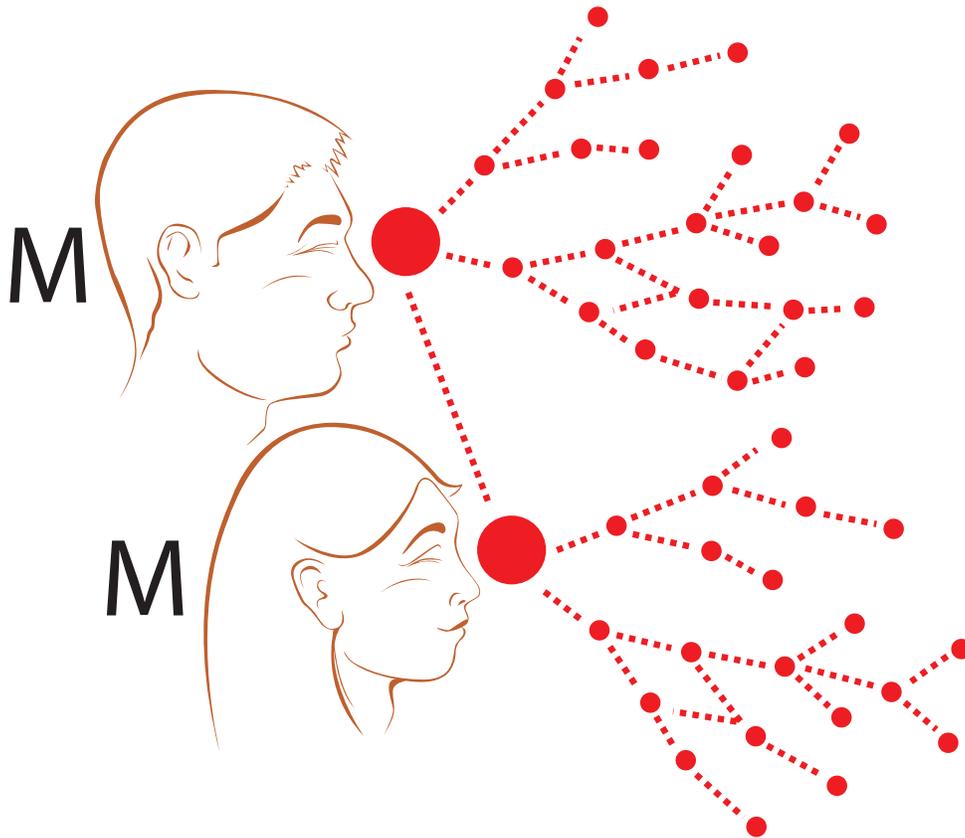
VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 LE JEU DE L'AUTOGRAPHE

Votre enseignant vous guidera pendant cette activité.

Pourquoi le VIH et les autres infections transmises sexuellement se propagent-ils si rapidement?

M (16 ans) et M (17 ans) sont en amour. Parce que M et M n'ont eu chacun que deux partenaires sexuels chacun, ils pensent que leurs risques de contracter le VIH ou d'autres infections transmises sexuellement sont pratiquement inexistantes. Mais est-ce exact?



A • Expliquez pourquoi M et M sont à risque d'attraper le VIH ou une autre infection transmise sexuellement?

B • Comment peuvent-ils briser la chaîne de transmission?

Partie 2 LES FAITS SUR LE VIH/SIDA ET LES ITS

Lisez le texte et inscrivez le ou les mots appropriés dans les espaces vides.
Choisissez vos réponses parmi les mots de la liste ci-dessous.

Porteurs; de la mère à l'enfant; la relation sexuelle; bonne santé; par le sang; peut transmettre.

A • Quelle est la différence entre une personne qui a le VIH et une personne qui a le sida?

Les gens qui ont le VIH sont ¹ _____ du virus. Ils se sentent bien et semblent être en ² _____. Ils peuvent tout de même ³ _____ le virus à d'autres personnes. Le virus peut détruire leur système immunitaire.

Leur système de défense (qui les protège normalement contre les microbes) ne fonctionnant plus, les personnes peuvent développer des infections graves que la majorité des gens combattent facilement. Bien que de nouveaux médicaments peuvent aider les personnes qui ont le VIH à vivre plus longtemps sans développer le sida, il n'existe toujours pas de façon de guérir cette maladie.

B • Comment le VIH se transmet-il?

Il n'y a que trois façons de transmettre le virus.

• La transmission ⁴ _____ .

Cette transmission peut se produire par :

- le partage d'aiguilles contaminées (ex. : en s'injectant des drogues) c'est-à-dire, des aiguilles qui ont été utilisées par une personne infectée par le VIH;
- le partage d'instruments contaminés utilisés pour le tatouage, le perçage d'oreilles ou d'autres parties du corps, l'acupuncture, l'électrolyse, les rasoirs, les brosses à dents, etc.

• ⁵ _____ lors d'un contact sexuel avec pénétration du pénis dans la bouche, le vagin ou l'anus avec un partenaire infecté. Une relation sexuelle vaginale ou anale non protégée est très risquée (sans un condom!!!).

• ⁶ _____ pendant la grossesse ou l'accouchement.

Relation sexuelle non protégée, pour la vie, traitées, cancer, atteintes, condom, mère, aucune façon de guérir, s'abstenir

Il y a plusieurs infections transmises sexuellement (ITS). Les plus fréquentes sont la chlamydia, la gonorrhée, les infections au VPH (verrues génitales) et l'herpès génital.

Les ITS peuvent se transmettre par un contact direct pendant une **7** _____. Le contact peut être entre le pénis et le vagin ou l'anus et, entre la bouche et les organes génitaux (aussi appelé relation sexuelle orale). Vous pouvez être infecté par une ITS la toute première fois que vous avez une relation sexuelle non protégée. Il est aussi possible d'être infecté par plus d'une ITS en même temps.

Toutes les ITS peuvent être transmises de la **8** _____ au bébé pendant la grossesse ou à l'accouchement.

Les personnes qui ont une ITS ne présentent souvent aucun symptôme. Plusieurs personnes se sentent parfaitement bien et ne savent pas qu'elles en sont **9** _____. Les ITS peuvent toutes être transmises, même si la personne atteinte n'a aucun symptôme.

La Chlamydia et la gonorrhée sont deux infections différentes qui présentent des symptômes similaires (ou aucun symptôme). Elles peuvent être **10** _____ avec des antibiotiques. Ces infections sont plus fréquentes en Eeyou Istchee que dans le reste du Québec. Elles surviennent le plus souvent chez les adolescents et les jeunes adultes.

L'infection au VPH (Virus du papillome humain) est une infection très courante. Certaines personnes qui ont une infection au VPH garderont ce virus ¹¹ _____ . Certains types de virus peuvent causer des condylomes et d'autres peuvent causer le ¹² _____ surtout du col de l'utérus (le bas de l'utérus). C'est la raison pour laquelle les filles devraient être vaccinées contre le VPH.

L'herpès génital (HSV) est très répandu. Ce virus peut provoquer des cloques ou des plaies douloureuses sur les parties génitales ou l'anus. Il peut se propager même si la personne infectée ne présente aucun symptôme (aucune cloque, ni plaie). Il n'y a ¹³ _____ l'herpès génital (même s'il existe un traitement qui peut aider). Une fois infectée, une personne a ce virus pour la vie et elle peut avoir des éclosions de cloques ou de plaies pendant toute sa vie.

C • Que devriez-vous faire?

- ¹⁴ _____ d'avoir des relations sexuelles ou toujours utiliser un ¹⁵ _____ . Vous éviterez ainsi les infections.
- Voyez une infirmière ou un médecin pour savoir si vous avez une infection.
- Si vous avez une infection, prenez tous vos antibiotiques.
- Assurez-vous d'aviser tous vos partenaires passés et présents.



Lexique 11

- **Allaiter** : nourrir un bébé au sein.

**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.**

- _____
- _____

Les grossesses non planifiées : Réflexion sur les conséquences

Posez-vous la question : est-ce que je suis prêt physiquement, mentalement, émotionnellement, spirituellement et financièrement à prendre les responsabilités d'être un parent? Si non, vous pouvez prévenir une grossesse non planifiée en utilisant une méthode de contraception efficace et sécuritaire.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

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.

Devenir parent peut être un moment de grandes joies pour vous et votre famille. Plus vous êtes physiquement, mentalement, émotionnellement, spirituellement et financièrement prêt à avoir un enfant, plus il sera facile pour vous de prendre soin de ce nouveau petit être humain si précieux.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 RÉFLEXION SUR LES CONSÉQUENCES D'UNE GROSSESSE NON PLANIFIÉE

On vous dit que le test de grossesse est positif, ce qui veut dire que vous êtes enceinte (ou votre petite amie est enceinte). C'est une grossesse non planifiée.

A • Qu'est-ce que vous ressentez? Vous pouvez avoir plus d'une émotion à la fois. Choisissez dans la liste ci-dessous les émotions que vous ressentez. Vous pouvez en ajouter d'autres dans vos propres mots au besoin.

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> Fâché | <input type="radio"/> Coupable | <input type="radio"/> Surpris |
| <input type="radio"/> Inquiet | <input type="radio"/> Confiant | <input type="radio"/> Fier |
| <input type="radio"/> Heureux | <input type="radio"/> Craintif | <input type="radio"/> Autre : _____ |
| <input type="radio"/> Confus | <input type="radio"/> Embarrassé | <input type="radio"/> Autre : _____ |

B • Que feriez-vous dans les 48 heures qui suivent?

- J'en parlerais à un adulte en qui j'ai confiance.
- J'en parlerais avec mes amis.
- J'irais voir une infirmière scolaire ou un médecin.
- Je... _____

C • Qui serait responsable de s'occuper du bébé et de voir à ce qu'il ne manque de rien?

	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup
Je prendrais soin du bébé et je m'assurerais qu'il ne manque de rien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon partenaire prendrait soin du bébé et il s'assurerait qu'il ne manque de rien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les grands-parents prendraient soin du bébé et s'assureraient qu'il ne manque de rien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

D • Pensez-vous que votre relation avec votre partenaire serait affectée? Oui Non

	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup
Je pense que nous serions plus heureux ensemble	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pense que nous aurions plus de responsabilités	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pense que mon partenaire et moi nous séparerions probablement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

E • Pensez-vous que votre relation avec vos parents serait affectée? Oui Non

	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup
Je pense que mes parents seraient heureux pour moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pense que mes parents voudraient m'aider en s'occupant du bébé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pense qu'il serait difficile pour mes parents de s'occuper du bébé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

F • Pensez-vous que votre relation avec vos amis serait affectée? Oui Non

	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup
Mes amis seraient heureux pour moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aurais moins de temps pour «faire le party» avec mes amis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pense que je perdrais probablement des amis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

G • Est-ce que cette grossesse non planifiée affectera vos plans futurs? Oui Non

	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup
J'aurais plus de difficulté à finir mon secondaire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aurais plus de difficulté à me trouver un emploi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aurais plus de difficulté à atteindre mes objectifs personnels	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autres :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Partie 2 UNE JOURNÉE DANS LA VIE DE...

Vous êtes-vous déjà demandé comment une grossesse non planifiée pourrait changer votre vie quotidienne? Pour le savoir, réfléchissez aux points suivants :

- 1 • le bébé doit être en sécurité en tout temps;
- 2 • le bébé doit être nourri toutes les 3 ou 4 heures;
- 3 • la couche du bébé doit être changée avant et après l'allaitement et aussi souvent que nécessaire;
- 4 • le bébé a besoin de se sentir propre et d'être au chaud;
- 5 • le bébé a besoin d'amour et d'affection;
- 6 • le bébé a besoin d'interagir avec les autres lorsqu'il est réveillé;
- 7 • les besoins du bébé passent toujours en premier!

- 1 • **Écrivez votre propre horaire dans l'espace prévu à cet effet ci-dessous.** Pour y arriver, pensez à ce que vous faites pendant une journée régulière.
- 2 • **Remplissez ensuite les horaires de Siibii et Siibiish comme s'ils étaient les parents d'un nouveau-né.** Pour ce faire, couper chacune des actions fournies dans votre cahier. Vous devrez coller chaque action dans l'ordre de votre choix, dans une case appropriée à côté de votre propre horaire.

	MON HORAIRE	L'HORAIRE DE SIIBIISH	L'HORAIRE DE SIIBII
8h00 am			
9h00 am			
10h00 am			
11h00 am			
12h00 pm			
1h00 pm			
2h00 pm			
3h00 pm			



	MON HORAIRE	L'HORAIRE DE SIIBIISH	L'HORAIRE DE SIIBII
4h00 pm			
5h00 pm			
6h pm			
7h pm			
8h00 pm			
9h00 pm			
10h00 pm			
11h00 pm			



	MON HORAIRE	L'HORAIRE DE SIIBIISH	L'HORAIRE DE SIIBII
12h00 am			
1h00 am			
2h00 am			
3h00 am			
4h00 am			
5h00 am			
6h00 am			
7h00 am			

Vous avez peut-être remarqué que ni Siibiish ni Siibii n'ont eu le temps de prendre une douche! Espérons qu'ils pourront trouver un moment demain! La plupart des nouveaux parents vous diront que prendre soin d'un nouveau bébé est un immense défi!

ACTIONS



Dormir	Dormir	Dormir
Dormir	Dormir	Dormir
Changer la couche de bébé, allaiter bébé	Changer la couche de bébé, allaiter bébé	Changer la couche de bébé, allaiter bébé
Dormir	Dormir	Dormir
Faire faire le rot à bébé, changer la couche de bébé, bercer bébé, coucher bébé	Essayer de dormir	Préparer le déjeuner
Dormir	Faire faire le rot à bébé, changer la couche de bébé, bercer bébé, coucher bébé	Faire faire le rot à bébé, changer la couche de bébé, bercer bébé, coucher bébé puis déjeuner
Donner le bain à bébé	Travailler	Changer la couche de bébé, allaiter bébé
Travailler	Faire faire le rot à bébé, changer la couche de bébé, bercer bébé, coucher bébé	Travailler
Préparer le dîner	Manger le dîner	Changer la couche de bébé, allaiter bébé
Travailler	Faire faire le rot à bébé, changer la couche de bébé, bercer bébé, coucher bébé	Travailler
Visiter grand-mère	Travailler	Changer la couche de bébé, allaiter bébé
Travailler	Faire faire le rot à bébé, changer la couche de bébé, bercer bébé, coucher bébé	Travailler
Souper avec grand-maman et grand-papa	Souper	Changer la couche de bébé, allaiter bébé
Laver la vaisselle et faire le lavage	Essayer de dormir	Faire faire le rot à bébé, changer la couche de bébé, marcher avec bébé qui pleure et ne s'endort pas
Dormir	Continuer de marcher avec bébé	Changer la couche de bébé, allaiter bébé
Regarder la télé	Dormir	Faire faire le rot à bébé, changer la couche de bébé, bercer bébé, coucher bébé

POUR CONCLURE

Répondez individuellement aux questions suivantes. Ce sont vos propres pensées et sentiments.

Suis-je prêt à être un parent ?

- Je le souhaiterais mais je ne suis pas prêt.
- Je ne suis pas prêt à changer ma vie pour l'instant.
- J'ai encore beaucoup à apprendre.
- Je sais que si ça arrive, plusieurs personnes me donneront un coup de main.
- Autre :

Pour éviter une grossesse non planifiée, je :

	Oui	Non
M'assure d'avertir mes amis et ma famille que je veux attendre à plus tard avant de devenir un parent		
M'assure d'avertir mon partenaire que je veux attendre à plus tard avant de devenir un parent		
M'assure que j'utilise toujours une méthode efficace de contraception		



Lexique 12

**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 12

Tout ce que vous devez savoir sur la prévention : Révision de ce que vous avez appris

Rappelez-vous que vous pouvez appliquer dans votre vie ce que vous avez appris dans le programme chii kayeh iyaakwaamiih.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Tout au long du programme chii kayeh iyaakwaamiih, vous avez amassé des outils (iyaakwaamisiih) qui vous seront utiles dans votre vie quotidienne. Aujourd'hui, vous allez réviser ces outils importants afin de vous préparer à les utiliser lorsque vous en aurez besoin.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 RETOUR SUR CE QUE VOUS AVEZ APPRIS

Pour commencer, lisez les iyaakwaamisiih de la liste ci-dessous.

Cochez la case appropriée chaque fois que vous trouvez un iyaakwaamisiih qui correspond à un outil important que vous pouvez utiliser dans votre vie.

Dans l'espace prévu, notez un élément important qu'il faut retenir pour chaque iyaakwaamisiih que vous avez coché. Au besoin revoyez les différentes leçons de votre cahier pour trouver les renseignements nécessaires.

CHAPITRE 1

√	iyaakwaamisiih	Un élément important à retenir
	J'ai appris quelles sont les 4 étapes de la vie	
	J'ai appris quels sont les 4 aspects de mon bien-être	
	J'ai identifié certains objectifs qui m'aideront à avoir une vision de ce que j'aimerais être dans l'avenir	
	Je comprends la signification du mot miyuppimaatissiu	
	J'ai appris quels sont les 4 aspects d'une relation saine	
	Je comprends la signification de «consentement mutuel»	
	Je connais les valeurs crie associées à une relation saine entre partenaires	

CHAPITRE 2

√	iyaakwaamisiih	Un élément important à retenir
	Je connais les avantages d'utiliser une communication affirmative	
	J'ai appris comment utiliser une communication affirmative	
	Je peux identifier des sources courantes de pression nuisible des pairs dans ma communauté	
	J'ai appris des stratégies pour résister à la pression nuisible des pairs	

CHAPITRE 3

√	iyaakwaamisiih	Un élément important à retenir
	Je peux faire une liste de bonnes raisons (avantages) «d’attendre à plus tard avant d’avoir des relations sexuelles»	
	Je peux identifier certaines situations (obstacles) qui rendent plus difficile «d’attendre à plus tard avant d’avoir des relations sexuelles»	
	J’ai appris comment faciliter ma décision «d’attendre à plus tard avant d’avoir des relations sexuelles» (ex: comment surmonter les obstacles)	
	Je comprends que je dois éviter les situations où je risque de perdre le contrôle sur moi-même	
	Je sais qu’il est important de discuter avec mon partenaire de mes limites personnelles	
	Je sais comment refuser ce que je ne veux pas sans me sentir coupable	

CHAPITRE 4

√	iyaakwaamisiih	Un élément important à retenir
	Je comprends que je cours le risque d’attraper le VIH/sida ou une ITS si j’ai des comportements à risque	
	Je sais comment le VIH se transmet	
	Je connais les ITS les plus courantes	
	Je sais ce que je dois faire pour éviter d’attraper le VIH/sida ou une ITS	

√	iyaakwaamisiih	Un élément important à retenir
	Je sais comment éviter une grossesse non planifiée	
	Je connais certaines des conséquences d'une grossesse non planifiée	

Partie 2

Le mélèze

Le mélèze est un arbre fort et résilient. Il renferme de la médecine. Les aînés ont choisi cet arbre pour représenter le programme chiikayeh iyaakwaamiih.

Étape 1

Écrivez votre but dans l'espace prévu à la page suivante.

Votre but est ce que vous voulez faire ou ce que vous voulez devenir.

Étape 2

Vous avez appris certaines choses telles que:

- vous reliez à votre culture crie
- utiliser la communication affirmative
- résister à la pression des pairs
- attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles
- pérvenir les ITS et les grossesses non planifiées

Lisez le code de couleurs ci-dessous et coloriez les six branches de la couleur qui correspond à votre capacité de faire présentement ce qui est indiqué.

Code de couleurs

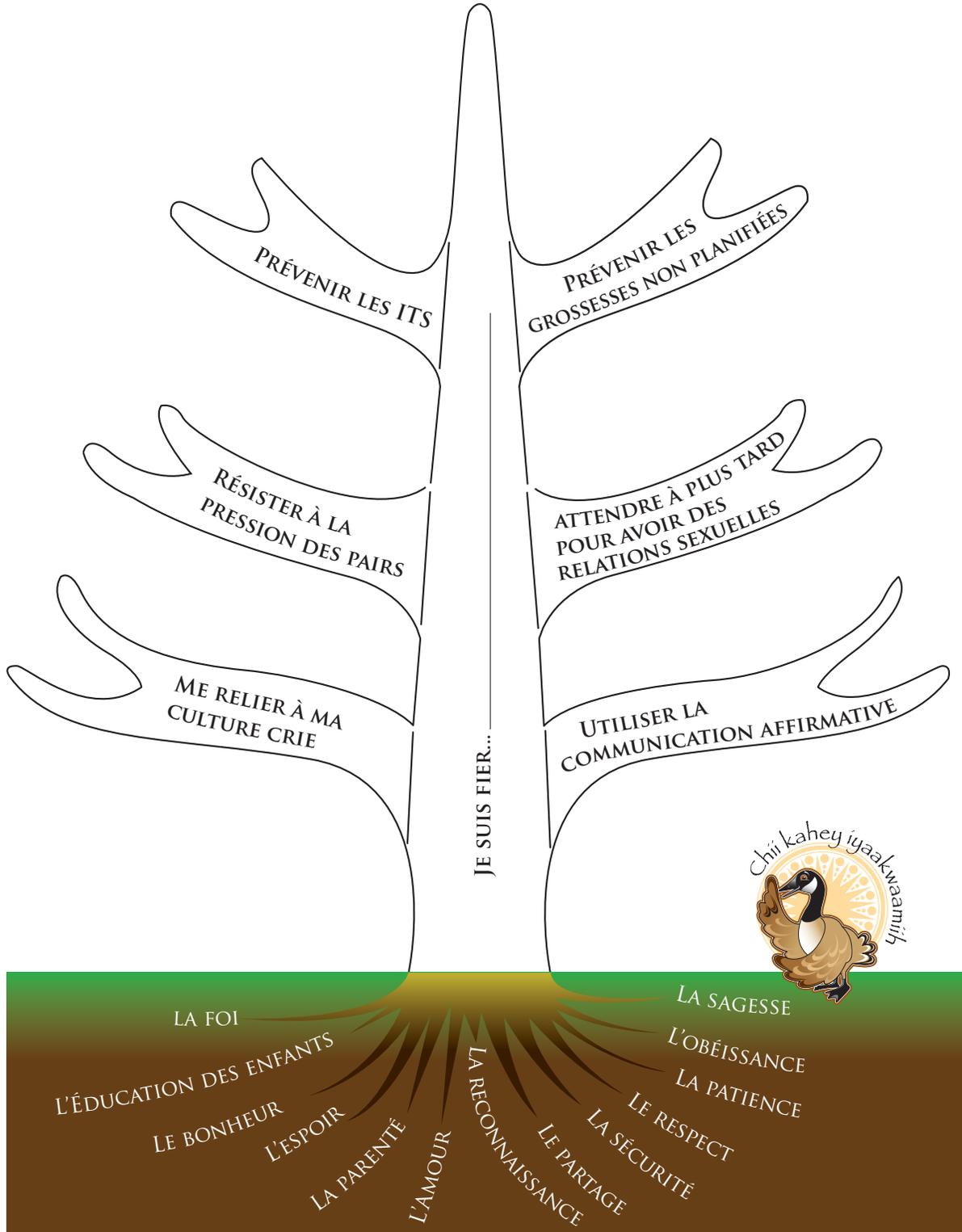
- Vert** Je suis certain que je peux...
- Jaune** Je suis plutôt certain que je peux...
- Orange** Je ne suis pas certain que je peux...

Étape 3

Sur l'écorce du mélèze, écrivez une chose que vous avez réalisée pendant ce cours dont vous êtes fier. Essayez de l'écrire dans vos propres mots.

Le mélèze

MON BUT:



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...

	Très en désaccord	En désaccord	En accord	Très en accord
a) les 4 étapes de la vie				
b) les 4 aspects de mon bien-être				
c) les 4 aspects d'une relation saine				
d) comment je pourrais m'affirmer				
e) comment résister à la pression des pairs				
f) des raisons "d'attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles"				
g) Comment je pourrais plus facilement "attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles"				
h) des faits sur les ITS et le VIH				
i) certaines conséquences d'une grossesse non planifiée				

2. Une chose dont je me souviens des leçons chii kayeh iyaakwaamiih est:

3. Les leçons chii kayeh iyaakwaamiih ont été...

a) intéressantes				
b) utiles				
c) faciles à comprendre				

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