

GUIDE DE L'ANIMATEUR



RELATIONS SAINES



TABLE DES MATIÈRES

Mise en contexte pour les animateurs	4
Module 1 : Relations.....	8
Module 2 : Stéréotypes de genre	12
Module 3 : Consentement, rapports de force et continuum de la violence	15
Module 4 : Gestion des émotions	20
Conclusion	23
Annexes	24
Ressources	32
Références	33



MISE EN CONTEXTE POUR LES ANIMATEURS

Le programme Ma voix, mon choix (MVMC) a vu le jour en 2011 en tant que programme de lutte contre la consommation d'alcool et de drogues pour les jeunes. Dans les 10 dernières années, il a évolué et porte maintenant sur le bien-être mental des jeunes des Territoires du Nord-Ouest (TNO) de façon générale. Il vise à donner aux jeunes l'information dont ils ont besoin pour faire des choix positifs quant à leur bien-être mental.

Les relations avec les pairs comptent parmi les relations sociales les plus importantes dans la vie des jeunes. Elles jouent un rôle dans l'acquisition de leur indépendance et dans la construction de leur identité. Le fait de leur apprendre à bien gérer ces relations contribue à accroître leur bien-être émotionnel, physique et mental.

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Chaque personne peut expérimenter divers types de relations dans sa vie. Il est recommandé aux animateurs de réfléchir à leurs propres expériences, attitudes, valeurs et croyances à ce sujet. Voici quelques questions qu'il peut être bon de se poser :

- Qu'est-ce qu'une relation saine pour moi?
- Ai-je déjà vécu une relation malsaine ou en ai-je déjà été témoin?
- Mes expériences personnelles pourraient-elles m'empêcher de livrer le contenu sans jugement et en axant mes interventions sur les jeunes?
- Sais-je quoi faire pour m'outiller lorsque le sujet abordé provoque des émotions difficiles en moi ou est contraire à mes valeurs et mes croyances?

À CONSIDÉRER : Les participants auront peut-être à réfléchir à des relations qui sont complexes. Un des objectifs de la séance est de créer un environnement d'apprentissage sûr. Assurez-vous que les « règles » sont claires dès le départ, et prévoyez de faire un suivi auprès des participants qui montrent des signes de détresse ou qui s'inquiètent pour leur sécurité.

PRÉPARATION AU CONTENU DE LA SÉANCE

Discutez des consignes de groupe à l'avance

Au début de la séance, demandez au groupe de se fixer un ensemble de règles pour créer un environnement d'apprentissage respectueux. Les suggestions des participants devraient être inscrites sur un tableau de papier, lequel devrait être affiché à titre de rappel des attentes du groupe. Voici quelques règles que les animateurs devraient songer à établir si le groupe ne les suggère pas :

- Établir ce qui est confidentiel et discuter des limites à cette confidentialité.

- Établir ce qu'il convient de garder pour soi. Il est important que les jeunes se sentent à l'aise de parler de leurs expériences et de poser des questions, mais les interventions doivent demeurer pertinentes et ne pas faire dérailler la séance ni rendre les participants mal à l'aise.
- Inviter les participants à remettre en question les idées, plutôt que d'attaquer la personne; il n'y a pas de mal à ne pas être d'accord, mais le respect doit primer.
- Interdire toute forme de rabaissement d'autrui et tout propos injurieux ou grossier.

Les jeunes qui participent à la séance doivent savoir ce que signifie le terme « confidentialité ». Vous pouvez leur expliquer que cela signifie qu'ils ne peuvent dévoiler à d'autres personnes ce qui est dit pendant les séances. Cependant, il se peut qu'il faille informer d'autres personnes de ce qui s'est dit pour des raisons de sécurité. Les limites à la confidentialité concernent tout ce qui se rapporte à la sécurité, comme les mauvais traitements, la négligence, l'automutilation et les menaces de s'en prendre à soi-même ou à autrui. Si vous avez des questions sur votre rôle dans la protection des enfants et des jeunes, parlez-en avec les dirigeants de votre organisme.

N.B. : Les animateurs doivent s'assurer de donner aux participants l'occasion de poser des questions ou de parler de leurs expériences autrement s'ils ne sont pas à l'aise de le faire devant les autres. Par exemple, l'animateur peut amorcer la discussion en remettant aux participants un morceau de papier et un crayon ou un stylo pour qu'ils puissent y inscrire toute question qu'ils ne souhaitent pas poser devant le groupe. Il peut ensuite récupérer les papiers à la fin du module et répondre aux questions.



GESTION DES LIMITES PERSONNELLES DES ANIMATEURS

« As-tu une copine ou un copain? »

« As-tu déjà été dans une relation violente? »

« Combien de temps as-tu attendu avoir d'avoir une relation sexuelle? »

Il n'est pas rare que les jeunes posent des questions personnelles aux animateurs. Ceux-ci doivent établir des limites claires au début de la séance. N'oubliez pas que votre vie personnelle vous appartient et que vous n'avez pas à parler de choses avec lesquelles vous n'êtes pas à l'aise. Même si le fait de parler de vous ou de votre vie personnelle ne vous dérange pas, ce n'est pas toujours approprié.

Réfléchissez à ce qui suit :

- Dans quel contexte le jeune pose-t-il ces questions?
 - Il se peut qu'il croie que vous êtes ouvert à ce genre de discussions, qu'il essaie de vous rendre mal à l'aise ou qu'il soit simplement curieux et veuille en savoir plus sur un sujet qu'il ne connaît pas.
- Si vous décidez de donner des détails sur votre vie personnelle, pourquoi le faites-vous?
 - Est-ce pour établir votre crédibilité ou tisser un lien? Demandez-vous toujours pourquoi les jeunes ont besoin de savoir cela à votre sujet.

- Y aura-t-il des conséquences inattendues sur vos collègues ou les autres participants si vous dévoilez certains pans de votre vie personnelle?
 - Par exemple, votre coanimateur ou un participant pourrait se sentir obligé de parler de sa vie personnelle, ou un jeune pourrait croire qu'il est acceptable de poser des questions que d'autres pourraient juger indiscrettes.
- Les jeunes doivent comprendre qu'il est valide de ne pas vouloir parler de sa vie personnelle.
 - Certaines personnes peuvent ne pas se sentir à l'aise de dévoiler leur orientation sexuelle, ou pourraient avoir vécu des traumatismes sur le plan sexuel.

Voici quelques exemples de réponses aux questions personnelles :

- « Je ne parle habituellement pas de ma vie personnelle, mais comme tu as soulevé la question, parlons-en. »
- « En quoi t'est-il utile de savoir ça? »
- « Si tu as des questions à ce sujet, viens me voir après la séance et on en parlera plus en profondeur. »



Matériel pour la séance

- Papier
- Crayons ou stylos
- Crayons de couleur
- Bâtons de colle
- Trousse d'inscription du programme MVMC sur les relations saines contenant les guides du participant, les activités, etc.
- Tableau de papier ou tableau blanc
- Marqueurs
- Vieux magazines (facultatif – non inclus dans la trousse d'inscription)
- Technologie audiovisuelle (facultative)

Choix d'activités

Le présent guide de l'animateur contient plusieurs choix pour les activités de groupe. Les animateurs doivent se servir de leur jugement pour déterminer quelles sont les activités qui conviennent le mieux aux participants, selon différents facteurs (âge, dynamique du groupe, etc.).

Les animateurs sont invités à consulter la liste des ressources à la fin du présent guide.

À CONSIDÉRER : Les participants auront peut-être à réfléchir à des relations qui sont complexes. Un des objectifs de la séance est de créer un environnement d'apprentissage sûr. Assurez-vous que les « règles » sont claires dès le départ, et prévoyez de faire un suivi auprès des participants qui montrent des signes de détresse ou qui s'inquiètent pour leur sécurité.

MODULE 1

Relations

OBJECTIFS

- Élargir la compréhension des participants de ce qu'est une relation.
- Tenir compte de tous les liens qu'entretiennent les participants avec les personnes dans leur vie.
- Aider les jeunes à reconnaître leurs limites et celles des autres.
- Aider les jeunes à se sentir assez outillés pour connaître leurs limites, les nommer et les faire respecter.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion de groupe et activités artistiques facultatives

MATÉRIEL

- Cartes sur les limites
- Papier
- Crayons, stylos et crayons de couleur

MATÉRIEL FACULTATIF

- Tableau blanc ou tableau de papier et marqueur
- Magazines (fournis par l'animateur)
- Ciseaux
- Papier
- Colle

**ACTIVITÉ****La dynamique d'une relation saine****La santé au cœur des relations**

Pour susciter la réflexion critique chez les participants, les animateurs peuvent les aider à réfléchir à l'importance du facteur « santé » dans les relations. Les activités suivantes peuvent être adaptées de différentes façons en fonction de la taille et de la dynamique du groupe. Par exemple, vous pouvez tenir des discussions en grand ou en petits groupes, ou demander aux participants de créer un collage pour illustrer la santé personnelle et les relations saines.

Matériel

- Marqueurs
- Tableau blanc (si disponible) ou tableau de papier

Matériel facultatif pour l'activité de collage :

- Magazines (non inclus dans la trousse d'inscription)
- Papier
- Ciseaux
- Colle

Étape 1 :

Demandez aux participants de compléter la phrase « Je suis en santé si... », et inscrivez les réponses sur le tableau blanc ou de papier. Exemples de réponses :

- Je mange bien.
- Je dors bien.
- Je fais de l'exercice.
- J'ai du soutien.
- Je suis physiquement actif.
- Je passe du temps en nature.

Étape 2 :

Demandez aux participants de compléter la phrase « Mes relations sont saines si... » et inscrivez les réponses sur le tableau blanc ou de papier. Exemples de réponses :

- Il y a du respect.
- Il y a une confiance mutuelle.
- Je m'amuse avec l'autre personne.
- Nous avons chacun nos champs d'intérêt, et nous nous soutenons mutuellement.

Si vous optez pour le collage, les participants n'ont qu'à découper des images et des mots dans des magazines et à les coller de part et d'autre de la feuille (première phrase incomplète sur une moitié, et deuxième, sur l'autre).

Il se peut que certains participants proposent des réponses qui, selon eux, reflètent une saine relation, alors que ce n'est pas le cas. Vous pouvez approfondir ces questions avec le groupe, et expliquer avec tact pourquoi ces comportements ne sont habituellement pas caractéristiques d'une saine relation.

Voici quelques exemples :

- Donner à quelqu'un un surnom grossier, même si c'est pour taquiner ou plaisanter.
- Être puni d'avoir refusé de faire quelque chose qui vous mettait mal à l'aise. La personne pourrait par exemple cesser de vous parler ou vous ignorer pendant quelques jours.
- Justifier des comportements blessants ou nocifs par de bonnes intentions. Exemple : « Je t'aime tellement que la jalousie l'a emporté et je me suis mis en colère » ou « Mon partenaire ne me laisse pas voir certains de mes amis parce qu'il a déjà vécu une infidélité, et il ne veut pas être blessé de nouveau ».

**ACTIVITÉ****Quelles sont mes limites?****Matériel**

- Cartes d'action visuelles (annexe 1)

QUESTION : Qu'est-ce qu'une « limite »?

Quelles que soient les réponses des participants, il faut mentionner durant la discussion qu'une limite est la zone établie par une personne et à l'intérieur de laquelle elle se sent à l'aise.

Une fois que les participants ont bien compris la notion de limite, vous pouvez passer aux deux étapes suivantes pour les aider à explorer les limites qu'ils ont établies dans leurs propres relations.

Étape 1 :

Montrez les cartes qui représentent les actions suivantes :

- Texter
- Suivre quelqu'un dans les médias sociaux
- Se faire une accolade
- S'embrasser
- Se confier des secrets
- Se saluer avec la main
- Envoyer des photos en ligne

Étape 2 :

Après avoir montré chaque carte, **POSEZ LA QUESTION SUIVANTE** : Quelles sont vos limites pour cette activité? En quoi changent-elles selon le type de relation?

POSEZ les questions suivantes pour conclure l'activité :

- Comment savez-vous si une de vos limites a été franchie?
- Comment nommez-vous vos limites aux autres?
- Est-il plus difficile de fixer ses limites avec certaines personnes qu'avec d'autres?
- Comment pouvez-vous savoir que vous avez franchi la limite de quelqu'un d'autre?

**ACTIVITÉ ARTISTIQUE FACULTATIVE****Les limites de « ma maison »****Matériel**

- Feuille de travail « Les limites de “ma maison” » (annexe 2)
- Crayons, stylos et crayons de couleur

Étape 1 :

Distribuez les feuilles de travail et le matériel. Expliquez que la maison représente leurs limites personnelles.

Étape 2 :

Demandez aux participants de réfléchir à ce qui est « permis » dans leur maison et aux personnes qu'ils laissent entrer, et ce pour quoi ou ceux pour qui la porte reste fermée. Il se peut aussi qu'ils laissent quelqu'un accéder à leur cour, mais pas à leur maison.

Exemple : Je peux laisser ma meilleure amie entrer dans ma maison parce que je lui fais confiance, mais pas son copain parce que je ne le connais pas assez bien. Mon conseiller d'orientation peut avoir accès à ma cour, mais pas à ma maison.

Étape 3 :

Invitez les participants à imaginer un « système de sécurité » pour leur maison afin d'explorer leurs limites en toute sécurité. Ce peut être par exemple d'utiliser sa voix (comme une alarme) pour dire à quelqu'un qu'on ne se sent pas à l'aise.

C'est l'occasion de voir comment les participants sont susceptibles de réagir si leurs limites ne sont pas respectées. Que pourraient-ils dire? À qui pourraient-ils en parler? Quel conseil donneraient-ils à un ami qui a de la difficulté à faire respecter ses limites?

N.B. : Le recours à des métaphores comme un outil pédagogique peut être trop abstrait pour certains jeunes. Essayez de vous tenir à des exemples concrets, auxquels les jeunes peuvent s'identifier.

MODULE 2

Stéréotypes de genre

OBJECTIFS

- Comprendre les notions de genre, de sexe, d'expression et d'identité de genre, d'orientation et d'attraction.
- Comprendre ce qu'est un stéréotype de genre.
- Reconnaître en quoi les stéréotypes peuvent être nuisibles.
- Remettre en question la notion de genre.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion dirigée et activité artistique

MATÉRIEL : Discussion dirigée

MATÉRIEL FACULTATIF

- Tableau blanc ou tableau de papier et marqueur
- Magazines (fournis par l'animateur)
- Ciseaux
- Papier
- Colle

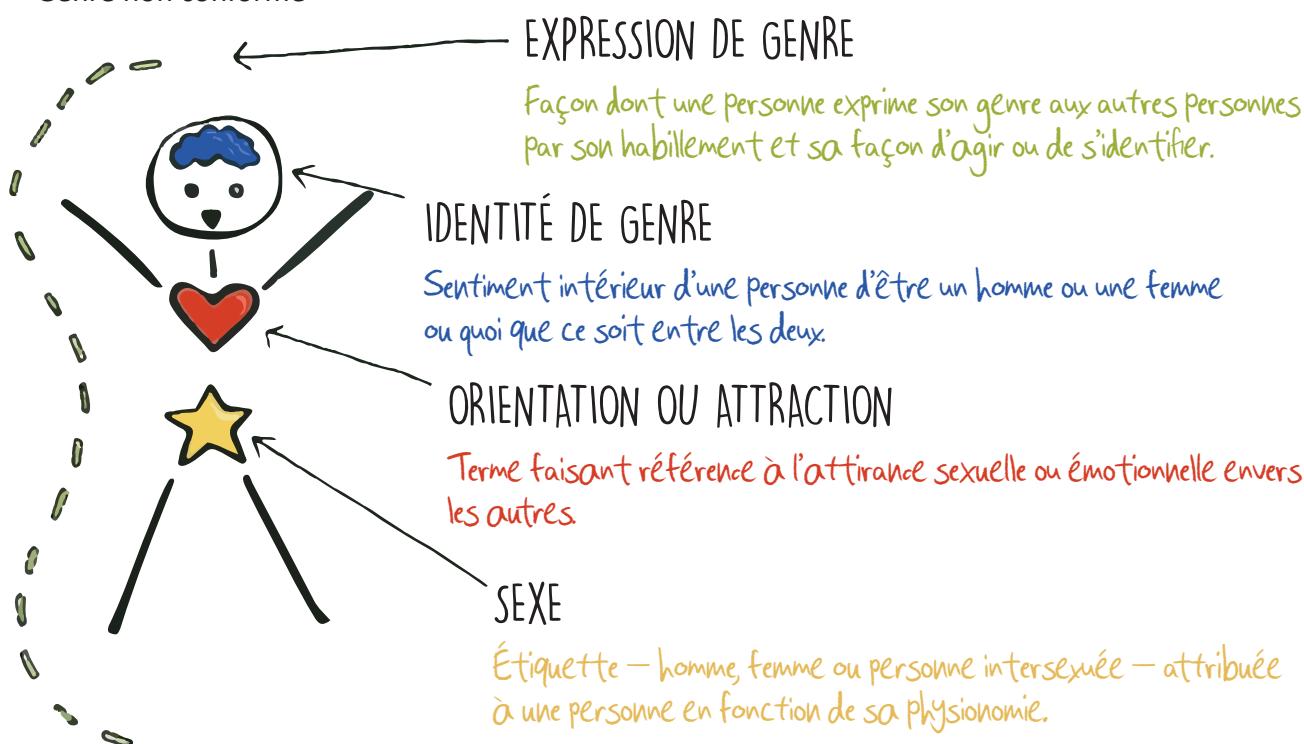
QUESTION : Savez-vous ce qu'est le « genre »?

Réponses possibles :

- Garçon
- Fille
- Transgenre
- Non binaire
- Agenre
- Genre non conforme

- Genre fluide
- Genre queer

Expliquez au groupe que les rôles de genre renvoient à la façon dont la société s'attend à ce qu'une personne agisse, s'habille et se comporte, en fonction du sexe qu'il lui a été assigné à la naissance. Le genre et le sexe ne sont pas la même chose, mais beaucoup de gens l'ignorent. Reportez-vous à l'image ci-dessous pour expliquer les différences.



Source de l'image : <https://understandingtheguidelines.ca/>

Expliquez qu'un stéréotype, c'est un ensemble de croyances que des gens peuvent avoir à propos d'un groupe de personnes. Il est important de reconnaître les stéréotypes de genre, puisqu'ils peuvent entraîner des injustices.

Si les animateurs ont accès à la trousse d'inscription du programme Ma voix, mon choix sur la santé sexuelle, ils peuvent aussi utiliser son contenu sur le sexe et genre.

Les animateurs sont invités à consulter les ressources sur le genre et la sexualité fournies à la section « Références », et à inviter les jeunes à les consulter pour en savoir plus.

**ACTIVITÉ****Rester dans le cadre ou en sortir****Matériel**

- Papier
- Stylos
- Crayons de couleur ou marqueurs

Option pour l'activité de collage adaptée

- Magazines
- Ciseaux
- Colle

Les participants recevront trois feuilles de travail sur lesquelles des « cadres » sont dessinés :

- Sois un homme
- Comporte-toi comme une femme
- Personne non binaire

Ils doivent écrire ou dessiner des stéréotypes qu'ils connaissent dans chacun d'eux.

Encouragez le groupe à réfléchir aux répercussions potentielles de ces stéréotypes sur une relation.

Exemples de réponses :

- Sois un homme : ne pleure pas, agressif, fait plus l'argent, fais du sport, incapable de contrôler ses impulsions sexuelles, infidèle.
- Comporte-toi comme une femme : émotive, irrationnelle, fait tout ce que son partenaire masculin veut, prend soins des autres, se maquille.
- Personne non binaire : cherche l'attention, est confuse, son orientation sexuelle correspond à son identité de genre.

Pour la seconde partie, invitez les participants à « réfléchir hors du cadre » et à rédiger à l'extérieur du cadre des énoncés qui remettent en question les stéréotypes. Exemples de réponses :

- Sois un homme : peut rester à la maison pour s'occuper des enfants, émotif.
- Comporte-toi comme une femme : assurance, leader, travaille dans un domaine à prédominance masculine.
- Personne non binaire : assurance, expression de genre fluide.

Il est important pour les animateurs de souligner le caractère dangereux des stéréotypes, puisqu'ils peuvent entraîner d'autres problèmes sociaux importants, comme la violence fondée sur le genre et les troubles de santé mentale.

MODULE 3

Consentement, rapports de force et continuum de la violence

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est le consentement.
- Donner aux participants les outils pour exprimer leurs limites et comprendre celles des autres.
- Se sensibiliser aux rapports de force et à la violence dans les relations avec la « Roue du pouvoir et du contrôle ».
- Explorer les façons d'aider quelqu'un qui vit une relation malsaine.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Discussion dirigée
- Activité interactive en ligne

MATÉRIEL

- Affiche de la « Roue du pouvoir et du contrôle ».
- Appareils pour se connecter. Vous pouvez utiliser un ordinateur avec projecteur pour afficher le site Web, des tablettes, ou les participants peuvent utiliser leur propre appareil mobile.
- Dépliants des ressources.

N.B. : Il est important d'adopter une approche tenant compte des traumatismes pour cette activité puisqu'il est possible que des participants aient subi des agressions sexuelles ou d'autres expériences négatives. Indiquez clairement que si une personne a vécu de la violence sexuelle, ce n'est jamais de sa faute.



Le consentement, c'est une entente selon laquelle des personnes acceptent de respecter les limites à l'intérieur desquelles elles se sentent respectivement à l'aise.

ACTIVITÉ**Jeu du consentement du Sexuality Education Resource Centre (en ligne)****Technologie requise**

- Tout appareil personnel ou partagé pouvant se brancher sur Internet.

Rendez-vous sur le site teentalk.ca/consentgame, soit en groupe sur un appareil partagé, soit individuellement sur un téléphone personnel.

Si vous avez un projecteur, vous pouvez afficher le site Web sur une grande surface pour que tous les participants puissent voir.

Demandez aux participants de faire tourner la roue pour en apprendre plus sur le consentement. Chacune des réponses est expliquée sous la roue.

DISCUSSION DIRIGÉE**Rapports de force et continuum de la violence****Matériel**

- Affiche de la « Roue du pouvoir et du contrôle ».

Dites au groupe que « dans une relation, quand une des personnes fait du mal à l'autre, c'est souvent pour avoir du pouvoir sur elle et la contrôler ».

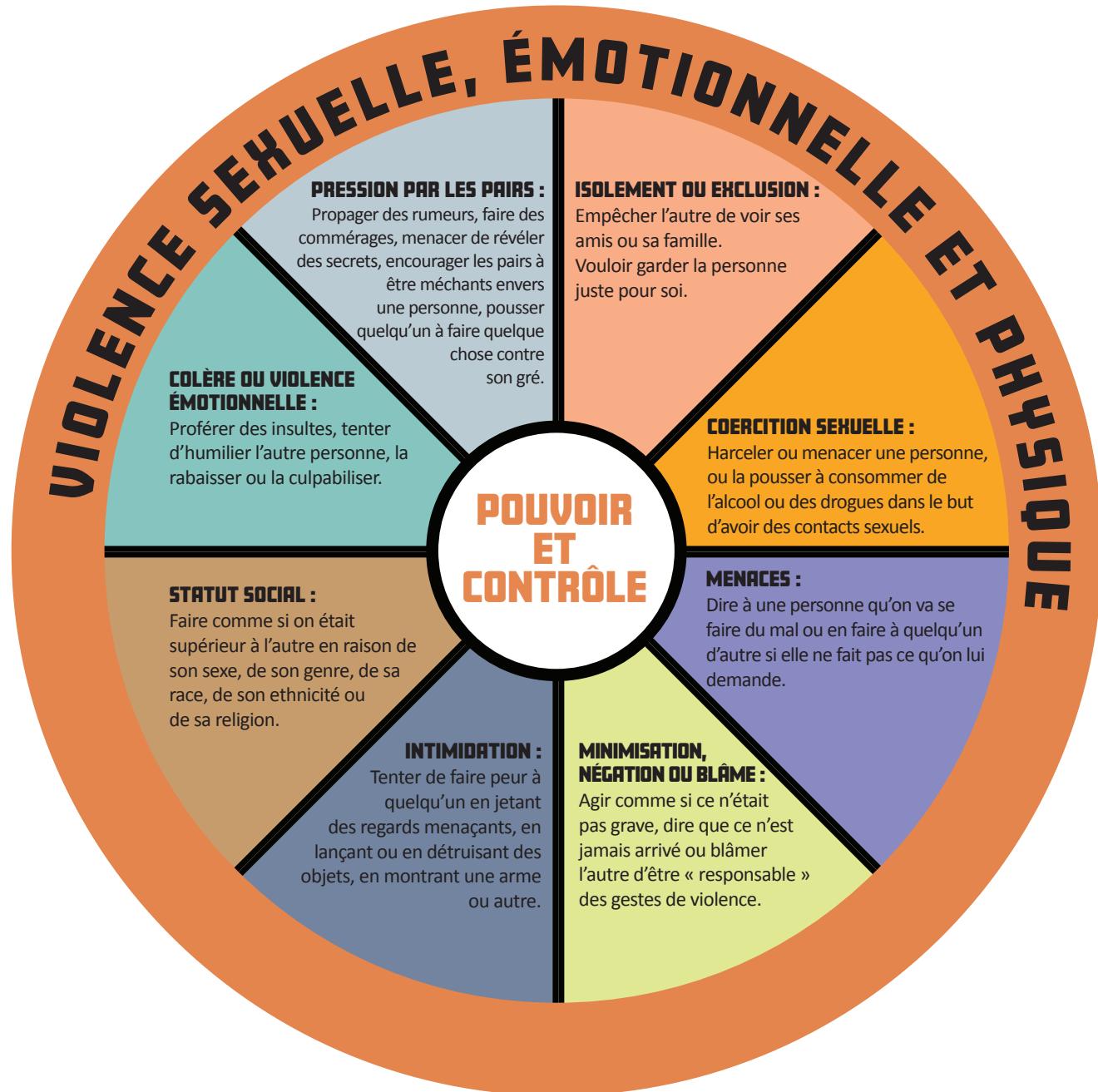
Présentez aux participants la « Roue de pouvoir et de contrôle », puis lisez à voix haute les différentes sections avant de lancer la discussion.

Exemple de **QUESTIONS** à poser :

« La roue dit-elle quelque chose qui vous étonne? »

« Est-ce que ça change votre façon de voir certains comportements dans une relation? »

N.B. : La partie de la roue traitant du statut social est liée au privilège. Ce type de pouvoir et de contrôle est souvent exercé par des hommes dans des relations hétérosexuelles, en raison de la vision des rôles de genre dans la société. Ça ne veut pas dire que ça ne peut pas arriver dans d'autres types de relations, par exemple de la violence perpétrée contre un homme par sa partenaire, ou de la violence entre partenaires de même sexe. Il y a mille et une façons de se servir de son privilège pour avoir du pouvoir sur quelqu'un dans une relation, par exemple par les dynamiques raciales et l'argent.



**ACTIVITÉ FACULTATIVE****Se sentir outillé et en contrôle**

Lisez les énoncés suivants aux participants et demandez-leur s'ils devraient se trouver dans la « Roue du pouvoir et du contrôle » ou s'ils sont caractéristiques d'une saine communication.

Premier énoncé : Dire à ta ou ton partenaire que tu seras avec des amis ce soir et que vous ne pourrez pas vous texter.

Réponses possibles :

- C'est bien d'établir ses limites avec sa ou son partenaire.
- Tu lui fais savoir que tu entretiens d'autres relations importantes.
- Tu lui dis pour éviter qu'elle ou il se demande pourquoi tu ne réponds pas.

QUESTION : Pourquoi est-ce une façon saine de communiquer?

Réponses possibles :

- Tu fais part à l'autre personne de tes besoins.
- C'est respectueux.

Deuxième énoncé : Un ami se fâche parce que tu as dû annuler vos plans. Il est tellement en colère qu'il te bloque sur les médias sociaux et t'ignore à l'école.

Tu découvres aussi qu'il a invité tout le monde dans ton cercle d'amis sauf toi pour la fin de semaine prochaine.

Réponses possibles :

- Pression par les pairs
- Violence émotionnelle

QUESTION : Que ferais-tu dans cette situation?

Comment réagirais-tu si tu étais l'une des autres personnes de votre cercle d'amis?

Troisième énoncé : Tu fréquentes une personne très jalouse quand tu passes du temps avec d'autres amis. Elle dit qu'elle t'aime et que si elle est importante pour toi, tu feras un choix entre elle et tes amis.

Réponses possibles : Isolement ou exclusion

QUESTION : Quelqu'un devrait-il avoir à faire un tel choix? Penses-tu qu'il y a lieu de s'inquiéter si quelqu'un veut t'empêcher d'entretenir d'autres relations ou de t'investir dans ces dernières?

Quatrième énoncé : Ton patron est stressé au travail et te donne beaucoup d'ordres. Parfois, lorsqu'il est en colère, il te crie après, lance des objets et menace de te congédier.

Réponse possible : Intimidation

QUESTION : Que ferais-tu dans une telle situation? Pourquoi penses-tu qu'une personne continue à travailler pour quelqu'un qui la traite ainsi?

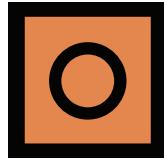
Amis dans une relation malsaine

Lancez la discussion sur ce qu'il est possible de faire lorsqu'on s'inquiète pour un ami qui est dans une relation malsaine. Peut-être que cet ami vit de la violence ou que c'est lui qui est violent envers quelqu'un. Il y a même des cas où les deux personnes dans la relation ont recours à la violence. Dans ce cas, il peut être difficile de savoir quoi faire.

QUESTION : Quels sont les signes qu'un ami se trouve dans une relation malsaine?

Réponses possibles :

- Il est sous le contrôle de l'autre personne, ou veut la contrôler.
- Il passe tout son temps avec l'autre personne.
- Sa personnalité a changé.
- Il montre des signes de violence physique, comme des coupures et des ecchymoses.



- Il se dispute souvent avec l'autre personne.
- Une des deux personnes demande de l'argent à l'autre ou des choses qui lui appartiennent, ou les lui prend carrément.

QUESTION : Que feriez-vous si vous étiez inquiets pour une ou un ami?

Réponses possibles :

Parler à la personne sans la juger.

L'orienter vers des ressources.

Parler à un adulte en qui vous avez confiance, surtout si vous craignez pour la sécurité de la personne.

Les animateurs peuvent rappeler aux participants qu'ils n'ont aucun contrôle sur la façon dont les autres gèrent leurs relations. Il arrive que les gens choisissent de rester dans des relations malsaines, même en sachant que c'est mauvais pour eux ou que ça les met en danger. Parfois, il faut du temps avant qu'une personne se sente prête à mettre fin à une relation. Rappelez au groupe que les personnes qui font du mal aux autres ont souvent elles-mêmes besoin d'aide.

Le questionnaire « Notre relation est-elle saine? » (YWCA) est un bon outil pour évaluer ses propres relations et pour aider quelqu'un d'autre qui vit peut-être une relation malsaine.

https://ywcacanada.ca/wp-content/uploads/2018/10/Healthy-Relationship_FR_Web.pdf

Certaines ressources seront fournies dans la trousse.

MODULE 4

Gestion des émotions

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est un conflit.
- Reconnaître les sentiments que suscitent les conflits.
- Explorer différentes façons de composer avec des sentiments négatifs.
- Accroître sa connaissance des styles de communication.
- Accroître sa connaissance des éléments déclencheurs de conflits.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Discussion dirigée
- Autoévaluation (peut être adapté à l'activité de groupe)

MATÉRIEL

- Feuille de travail « Autoévaluation sur les éléments déclencheurs de conflits » (annexe 3)

Lorsque survient un conflit ou une émotion négative

Dites au groupe que les conflits sont inévitables et naturels dans une relation. Un conflit et des émotions négatives peuvent survenir quand une personne ne se sent pas respectée ou se sent incomprise. La situation peut être inconfortable, mais si le conflit est géré de façon saine, ce peut être une expérience positive qui peut même renforcer et améliorer la relation.

Activité : Autoévaluation sur les éléments déclencheurs de conflits

Pour apprendre à résoudre les conflits, il est utile d'en comprendre les « éléments déclencheurs ». Invitez les participants à remplir l'autoévaluation pour mieux se connaître. Si le niveau de lecture pose problème, les animateurs peuvent lire les questions à voix haute et proposer une réflexion de groupe.

Communication passive

Expliquez au groupe qu'être « passif », c'est laisser les autres parler et prendre des décisions sans égard pour vos propres besoins. Les personnes passives ont tendance à se taire et à céder devant les autres. Si elles le font parfois pour préserver la paix, il arrive que ce soit parce qu'elles ne croient pas que leur opinion compte vraiment. Ces personnes enclines à la passivité peuvent facilement se sentir intimidées.

QUESTION : Quels sont les avantages et les inconvénients de la passivité ?

Réponses possibles :

- Avantage : maintien de la paix (« on ne fait pas de vagues »).
- Avantage : pas de dispute avec qui que ce soit.
- Inconvénient : faible estime de soi.
- Inconvénient : sentiment de ne pas se sentir respecté.
- Inconvénient : ne pas voir ses idées prises en compte.

Communication

Expliquez au groupe que la communication est essentielle pour résoudre un conflit. Il existe différentes façons de gérer les conflits : la passivité, l'affirmation de soi, l'attitude passive agressive, voire l'agressivité. Or, certains styles sont plus efficaces que d'autres.



Affirmation de soi

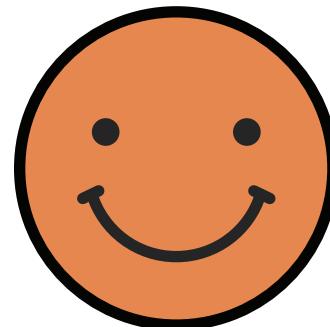
Expliquez au groupe que l'affirmation de soi signifie qu'on aborde les problèmes de front en communiquant ses émotions et en nommant ses besoins de façon respectueuse.

Conseil que les animateurs peuvent donner : Savoir demander de l'aide fait partie de l'affirmation de soi. Dites aux participants que s'ils ne se sentent pas à l'aise d'aborder les problèmes de front avec quelqu'un, ils peuvent demander à un ami, un enseignant ou une personne de confiance de les aider à trouver la bonne façon de communiquer. Par exemple, si s'exprimer en face à face est difficile, une solution peut être d'écrire une lettre.

QUESTION : Quels sont les avantages et les inconvénients de l'affirmation de soi?

Réponses possibles :

- Avantage : meilleure chance de voir ses besoins satisfaits.
- Avantage : les gens savent quelle est votre opinion.
- Inconvénient : peut donner lieu à une situation inconfortable.
- Inconvénient : la situation peut sembler s'empirer pendant un certain temps, surtout si l'autre personne se sent honteuse ou embarrassée.



Communication passive agressive

Expliquez qu'une attitude passive agressive est une façon d'exprimer une déception sans la nommer directement. Exemples : ignorer quelqu'un, parler dans son dos, se désabonner de son compte sur les réseaux sociaux ou faire de vagues énoncés à son sujet en ligne.

QUESTION : Quels sont les avantages et les inconvénients de l'attitude passive agressive?

Réponses possibles :

- Avantage : le fait de s'exprimer sans blesser quelqu'un physiquement donne l'impression d'être en contrôle.
- Inconvénient : la situation peut s'empirer.
- Inconvénient : ne règle pas le problème.



Communication agressive

Expliquez au groupe que la communication agressive pourrait donner lieu à des comportements menaçants, que ce soit physiquement ou verbalement, comme crier, proférer des menaces, lancer des objets, endommager les biens ou être physiquement violent envers l'autre personne.

QUESTION : Quels sont les avantages et les inconvénients de tenter de régler un conflit par l'agressivité?

Réponses possibles :

- Avantage : l'approche peut donner une illusion de contrôle sur le coup.
- Inconvénient : ça ne règle pas le problème, même que ça empire habituellement la situation.
- Inconvénient : le recours à la violence peut vous causer des torts, ou en causer aux autres, et peut même entraîner d'autres conséquences, comme des problèmes judiciaires.

Note pour les animateurs : Les participants doivent savoir qu'il est tout à fait naturel de ressentir de la colère et de la déception quand quelqu'un nous blesse. Invitez-les à faire part de leurs idées sur les façons de gérer les conflits et le sentiment de déception.



Exemples de réponses :

- Parler à une personne de confiance.
- Faire des activités saines et distrayantes.
- Prendre du recul par rapport à la personne ou le groupe avec qui on vit un conflit.

Conclusion

Bravo! Vous avez terminé la trousse! À cette étape-ci, les animateurs peuvent aussi féliciter les jeunes pour être passés au travers des leçons et des activités, et les remercier de leur participation, de leur ouverture et de leur courage pendant les discussions sur ces sujets importants.

L'annexe 6 comporte d'ailleurs une liste de ressources communautaires pour les animateurs et les jeunes qui auraient besoin de soutien à la suite de ces discussions.

Il se peut que les jeunes veuillent discuter des sujets abordés en privé ou à un autre moment. Ce guide comporte une section de ressources additionnelles sur les relations saines qui peuvent être utiles pour ces conversations ou être remises directement aux jeunes.

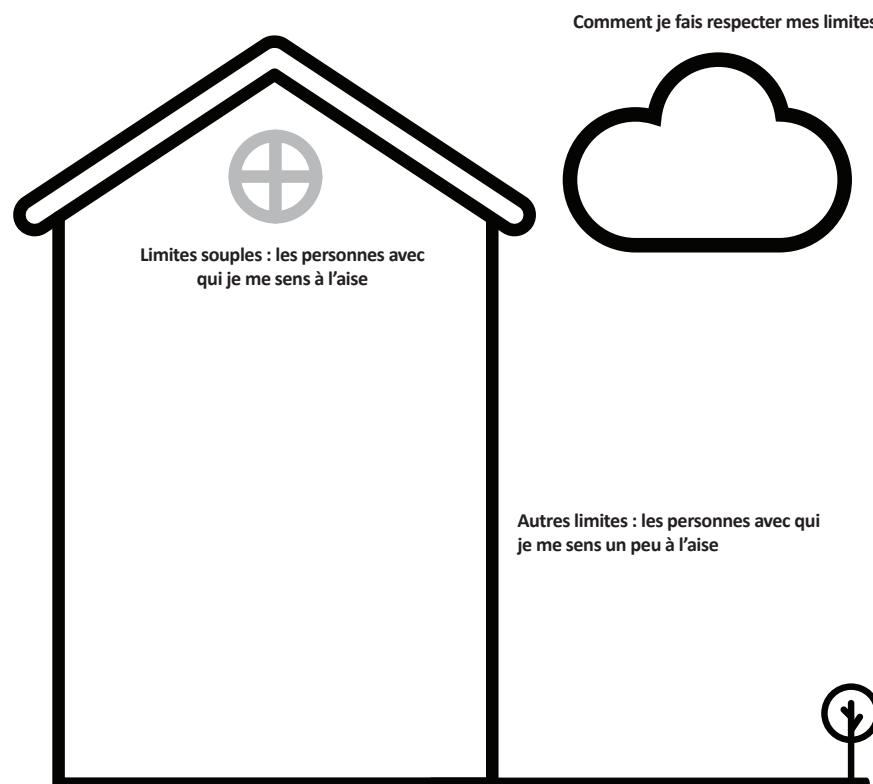


ANNEXES

1. Cartes d'action visuelles « Quelles sont mes limites? »



2. Feuille de travail « Les limites de “ma maison” »



3. Feuille de travail « Rester dans le cadre ou en sortir »**Feuille de travail : Sois un homme****Étape 1 :**

Écrivez ou dessinez dans le cadre des stéréotypes qui visent les garçons et les hommes.

Étape 2 :

Écrivez ou dessinez hors du cadre des énoncés qui remettent en question ces stéréotypes.

Feuille de travail : Comporte-toi comme une femme**Étape 1 :**

Écrivez ou dessinez dans le cadre des stéréotypes qui visent les filles et les femmes.

Étape 2 :

Écrivez ou dessinez hors du cadre des énoncés qui remettent en question ces stéréotypes.

Feuille de travail : Personne non binaire**Étape 1 :**

Écrivez ou dessinez dans le cadre des stéréotypes qui visent les personnes non binaires.

Étape 2 :

Écrivez ou dessinez hors du cadre des énoncés qui remettent en question ces stéréotypes.





4. Autoévaluation sur les éléments déclencheurs de conflits (adapté du « Teen Conflict Management Skills Workbook »)

Instructions : Pour répondre aux questions suivantes, encerclez « oui » ou « non ».

Voici ce qui peut me faire entrer en conflit avec quelqu'un :

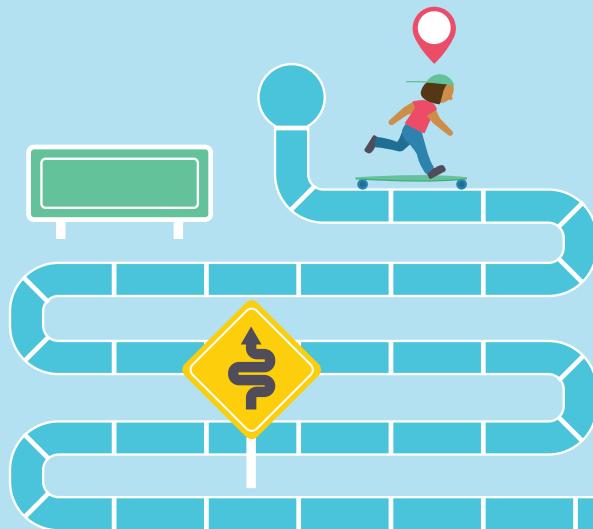
Quand je sens qu'on me manque de respect.	OUI	NON
Quand on ne me reconnaît pas à ma juste valeur.	OUI	NON
Quand on me traite injustement.	OUI	NON
Quand on m'exclut.	OUI	NON
Quand on rit de moi.	OUI	NON
Quand on me juge.	OUI	NON
Quand on parle dans mon dos.	OUI	NON
Quand on me dit quoi faire.	OUI	NON
Quand on m'impose des règles avec lesquelles je suis en désaccord.	OUI	NON
Quand on tente de profiter de moi.	OUI	NON
Quand on prend mes choses sans ma permission.	OUI	NON
Quand on tente de me contrôler.	OUI	NON
Quand on me menace et qu'on menace d'autres personnes.	OUI	NON
Quand on fait des blagues ou des commentaires offensants.	OUI	NON
Quand on m'ignore.	OUI	NON

5. YWCA Canada : Notre relation est-elle saine? (Quatre prochaines pages)



NOTRE RELATION EST-ELLE **SAINE?**

Réponds à nos questions pour le savoir!



DÉBUT

Ton emplacement

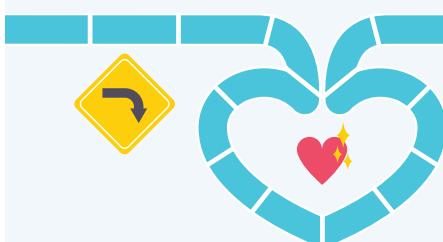
FIN

Relations saines

À QUOI RESSEMBLE UNE RELATION « SAINE »?

La réponse est différente pour chacun, mais, en général, les deux personnes...

- se sentent bien dans la relation et ne se rabaisse pas
 - conservent leurs propres préférences tout en partageant des ressemblances
 - peuvent exprimer leurs souhaits et leurs besoins sans blesser l'autre
 - ont du plaisir entre elles et avec d'autres, ne s'empêchent pas d'avoir d'autres ami(e)s
 - prennent soin l'une de l'autre, ne se font pas mal de façon volontaire, que ce soit physiquement ou émotionnellement
 - se sentent à l'aise et en sécurité ensemble
 - ont donné **librement leur plein consentement** à ce qui se passe...



DEMANDE-TOI : « EST-CE QUE CETTE RELATION ME FAIT DU BIEN ? »



As-tu déjà été en relation avec un(e) ami(e) ou une personne chère (un amoureux, une amoureuse, un(e) fréquentation, un(e) conjoint(e), etc.) qui ne te semblait parfois pas tout à fait correcte?

Les relations peuvent être amusantes, excitantes et enrichissantes, mais elles peuvent aussi devenir malsaines. Or, tu mérites toujours de te sentir respectée et en sécurité. Il arrive que les relations soient difficiles à naviguer, c'est pourquoi nous t'avons tracé un itinéraire vers des relations plus saines. Tu trouveras aussi des repères où aller chercher de l'aide si tu sens que ça dérape.

Quand on entend le mot « relation », on pense généralement aux relations amoureuses, mais nous entretenons aussi des relations avec nos ami(e)s, notre famille, nos enseignant(e)s, nos entraîneur(euse)s et nos collègues de travail. Les relations occupent une grande partie de nos vies. Il est donc essentiel qu'elles soient saines!

Réponds aux questions pour t'aider à reconnaître les signes d'une bonne et d'une mauvaise relation. Tu pourras ainsi mieux juger quand tu dois y mettre des efforts ou y mettre fin.

Première étape : n'oublie pas qu'il est parfois difficile et gênant de travailler sur les aspects difficiles (moins agréables) d'une relation, mais ça fait partie des choses à faire pour prendre soin de soi. Souviens-toi que n'importe qui peut se retrouver dans une relation malsaine, peu importe le genre, l'origine, l'âge et l'orientation sexuelle.



OÙ VAS-TU?



Roméo et Juliette n'est pas une histoire d'amour. C'est une relation entre deux personnes de 13 et 17 ans qui a duré 3 jours et qui a fait 6 morts.

MAIS ATTENDS UN PEU... LE CONSENTEMENT, C'EST QUOI?

Quand tu donnes ton « consentement », c'est que tu acceptes, par toi-même et non sous la peur, la pression ou la culpabilité, de t'adonner à des activités sexuelles comme les rapports sexuels avec pénétration ou le sexe oral, les préliminaires et même les baisers!

Si une personne ne donne pas son consentement; par exemple si elle dit « non », si elle ne répond pas ou si elle a pris des drogues ou de l'alcool et que l'activité sexuelle n'est pas interrompue, c'est une agression, ce qui est un crime grave.

N'oublie surtout pas que même si avez dit OUI au début, toi et l'autre personne pouvez dire NON/ARRÊTE à tout moment.



C'EST LE TEMPS DES QUESTIONS! EST-CE QUE TA RELATION EST SAINE?

TECHNOLOGIQUE



- te critique ou t'humilie sur Internet
- te menace de partager ou partage des photos que tu lui as envoyées en privé; dont des photos où tu es partiellement ou complètement nue ou des photos que tu ne veux pas qu'on publie ou qu'on partage
- t'enregistre sans ton consentement
- a retouché des photos de toi pour les insérer dans des images qui te rendent mal à l'aise
- met sur Internet des photos ou des vidéos de toi sans ton autorisation, ou insiste pour que tu le fasses
- t'oblige à lui dire où tu es
- insiste pour que tu lui donnes tes mots de passe
- essaie de contrôler ce que tu partages ou publiques sur Internet

ÉMOTIONNELLE ET PSYCHOLOGIQUE



- est très jaloux ou jalouse et essaie de contrôler tes actions
- utilise la culpabilité ou la peur, t'ignore ou t'intimide
- menace de dire tes secrets aux autres ou ne respecte pas ta vie privée en ligne et hors ligne
- dicte ton habillement ou ton apparence
- te ridiculise ou te force à changer de croyances, de religion ou de spiritualité
- t'empêche de voir ta famille ou tes ami(e)s
- te traite mal ou t'humilie en privé ou devant les autres
- fait des menaces contre toi ou une personne à qui tu tiens

VERBALE



- gère mal sa colère
- t'accuse ou te fait des reproches
- te traite de noms
- te donne des ordres pour te contrôler
- fait des remarques sur toi ou ton corps qui te rendent mal à l'aise

QUESTIONNAIRE SUR LES RELATIONS SAINES

Vous ne vous chicaniez que rarement, et maintenant vous n'êtes jamais d'accord? Tu te sentais aimée ou proche d'une personne, mais tu te sens maintenant seule ou craintive? Allons plus loin. Pense à une relation avec un(e) ami(e), un proche, une personne chère et demande-toi s'il ou elle...



RACIALE

- te dénigre, t'humilie ou fait des commentaires à propos de tes origines ethniques
- fait des menaces par rapport à ton statut d'immigration
- utilise sa culture ou son identité pour justifier ses actes violents ou son comportement



PHYSICAL

- menace d'utiliser ou utilise de la violence physique contre toi (te griffer, te frapper, te gifler, te pousser, t'étrangler, etc.)
- te tient ou te tire par les cheveux ou les vêtements
- te lance des objets
- te tape les fesses ou les touche sans ton autorisation ou ton consentement
- t'oblige à manger, à boire ou à prendre quelque chose dont tu ne veux pas (cannabis, alcool, porc, etc.)
- te retient pour t'empêcher de partir ou te force à aller quelque part



SEXUELLE

- insiste pour que tu fasses, ou t'oblige à faire, un acte sexuel que tu ne veux pas faire ou qui te rend mal à l'aise (des attouchements aux relations sexuelles)
- t'oblige à faire de la prostitution ou de la pornographie, à travailler dans l'industrie du sexe, à faire de la webcam ou à avoir des relations intimes avec une autre personne contre ton gré
- refuse d'avoir des pratiques sexuelles sûres, comme utiliser un condom
- enlève le condom sans ton consentement durant une relation sexuelle
- t'empêche d'utiliser ou t'oblige à utiliser une méthode de contraception
- dicte tes choix en matière de grossesse et d'avortement
- refuse d'avoir des relations sexuelles ou de te donner de l'affection pour avoir plus de contrôle sur toi
- publie des vidéos ou des photos de vos actes sexuels sans ton autorisation



FINANCIÈRE

- s'approprie ou vole ton argent ou tes biens
- te fait payer pour des biens en te faisant sentir coupable
- décide de ce que tu peux acheter ou non
- te demande ton numéro de compte de banque ou ton NIP ou a le contrôle de ton compte

APRÈS AVOIR RÉPONDU AUX QUESTIONS, SUR QUELLE ROUTE ES-TU?

Tu te sens bien avec tes réponses.

Tu n'es pas sûre de tes réponses.

RELATION SAINNE!

Vous et l'autre personne investissez du temps et des efforts dans la relation.



TU TE TROUVES POSSIBLEMENT EN ZONE MALSAINNE.

Peut-être que tu ne te sens pas bien avec tes réponses. La prochaine étape est de chercher de l'aide ou plus d'information. Tu n'es pas seule. Tu trouveras plus bas des pistes pour obtenir de l'aide.

NOS RELATIONS AMOUREUSES ET AMICALES COMMENCENT TOUTES QUELQUE PART.



Voici quelques conseils de sécurité à adopter quand tu entres en relation avec quelqu'un! Tu peux aller sur Internet pour en trouver d'autres.

- Dis clairement quand tu es à l'aise ou non. Sois attentive à ce qui t'entoure.
- Sois prudente : organise les premières rencontres dans des endroits publics ou suggère une sortie à quatre! Au restaurant, au cinéma ou au parc : ce sont toutes de bonnes idées de sorties. Reste prudente même quand la personne vient de ton école ou est l'amie d'un(e) de tes ami(e)s.

Certains comportements énumérés ci-dessous sont malsains, alors que d'autres sont carrément illégaux.

Souvent, au début, les relations sont saines. Mais elles peuvent se transformer avec le temps. Même s'il peut être difficile de penser ou de t'avouer qu'une personne importante pour toi ne te traite pas bien, n'oublie jamais que **tu mérites toujours le respect des gens qui t'entourent**. Quand une relation te blesse, il est temps d'y mettre fin. Même si c'est arrivé une seule fois. Et tu as le droit de ne jamais reprendre la relation.

ATTENTION : DANGER AU TOURNANT

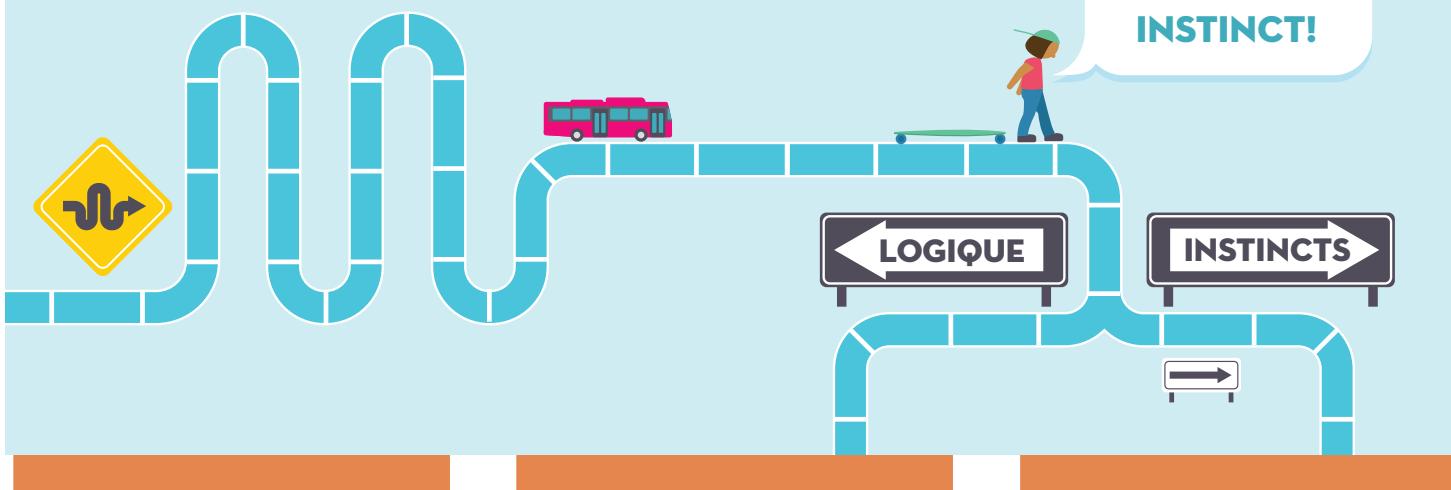


Si tu es dans une relation malsaine, elle pourrait prendre un mauvais tournant et aboutir à la violence. Celle-ci peut se produire souvent et prendre diverses formes, mais même une seule agression (une attaque) est considérée comme de la violence. La violence ne désigne pas seulement la violence physique :

- Parfois, on peut la voir. Par exemple, si on se fait frapper, gifler ou pousser.
- Mais la violence ne laisse pas toujours des marques physiques. Elle peut être émotionnelle, verbale ou psychologique; insulter, suivre ou contrôler quelqu'un sont des exemples parmi tant d'autres.
- La violence, c'est aussi de faire sentir à une personne qu'elle n'est pas en sécurité ou qu'elle n'a aucune valeur.
- Forcer une personne à faire des actes sexuels est également une forme de violence.

- Indique à une personne de confiance votre lieu de rencontre et l'heure à laquelle tu penses rentrer.
- Prévois un plan de rechange pour rentrer chez toi : si tu as un téléphone, assure-toi qu'il est chargé. Apporte ton propre argent au cas où tu aurais besoin de prendre un bus ou un taxi rapidement. Assure-toi d'avoir un(e) ami(e), un membre de ta famille ou quelqu'un de confiance prêt à venir te chercher, ou songe à utiliser une application liée à une carte de paiement pour commander un taxi.
- Même si tu n'es pas responsable du comportement des autres, c'est toute de même une bonne idée de garder ton verre dans tes mains et de faire attention à la quantité d'alcool que tu bois.
- Sois astucieuse! Si quelque chose cloche, fais toujours confiance à ton instinct.

ÉCOUTE TON INSTINCT!



N'OUBLIE PAS

Même si tu es dans une relation malsaine ou violente, tu peux parfois avoir du plaisir et te sentir heureuse. Pense aux montagnes russes : on monte très haut très rapidement, on redescend tout aussi vite, puis ça recommence.

Les paroles et les gestes de l'autre personne ne sont pas ta faute! Elle seule en est responsable, et c'est son choix d'agir ainsi. Elle ne montre probablement pas ce mauvais côté de sa personnalité à tout le monde, mais c'est toi qui subis son comportement. Ce que tu vis est valable.



TU PEUX APPELER TA YWCA LOCALE, OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS EN VISITANT LE [WWW.YWCACANADA.CA/FR](http://www.ywcacanada.ca/fr) OU CONSULTER NOTRE LISTE DE RESSOURCES, EN LIGNE OU CI-DESSOUS.

OÙ TROUVER DE L'AIDE :

Pour en savoir plus sur **qui nous sommes** et sur ce que nous faisons, visite le <http://ywcacanada.ca/fr>. Pour mieux comprendre pourquoi nous avons créé cette ressource, le site www.semainesansviolence.ca est un excellent point de départ! Pour connaître tes **droits**, rends-toi au guidededesdroitsywca.ca.

Si tu as **besoin de parler** à quelqu'un sur ce qui se passe dans ta vie, tu peux téléphoner à Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 ou en visitant jeunessejecoute.ca.

Pour de l'aide en **santé mentale**, visite le esantementale.ca.

Si tu penses au **suicide**, s'il te plaît, visite le suicideprevention.ca/francais/ pour savoir à qui téléphoner dans ta région.

Si tu songes à **t'enfuir**, ou si tu es en fugue, tu peux visiter la page <http://operationcomehome.ca/programs/reunite/> afin de savoir quoi faire pour la suite des choses.

Pour les services destinés aux personnes de la communauté **LGBTQ**, téléphone au 1 888 530-6777 ou visite le site <http://pflagcanada.ca/french/>.

Les personnes **trans** peuvent aussi téléphoner à une ligne d'aide, le 1 877 330-6366, et visiter le www.translifeline.org.

Childhelp National Child Abuse Hotline : ligne d'aide contre la **violence faite aux enfants** (170 langues, accessible en tout temps), 1 800 4ACHILD ou 1 800 422-4453.

Si tu as besoin d'un **endroit sûr où rester**, visite le site hebergementfemmes.ca pour trouver un refuge dans tes environs.

Action Canada pour la **santé et les droits sexuels** : <https://www.actioncanadashr.org/fr/>.



**SONGE À OFFRIR CE
DÉPLIANT À UNE AMIE AVANT
DE LE METTRE AU RECYCLAGE**



YWCA
CANADA

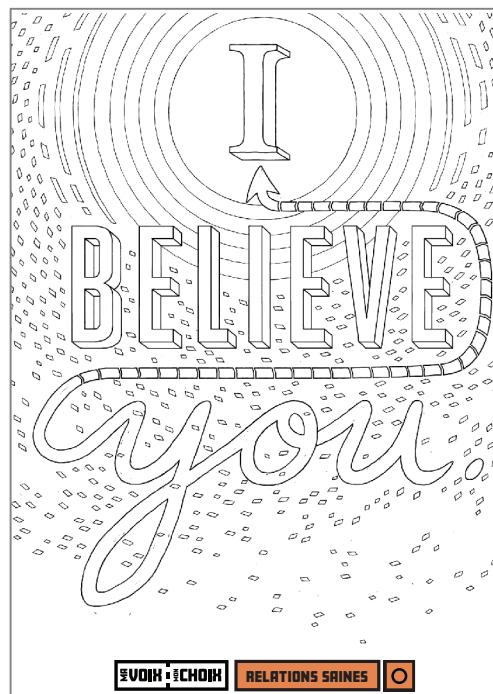
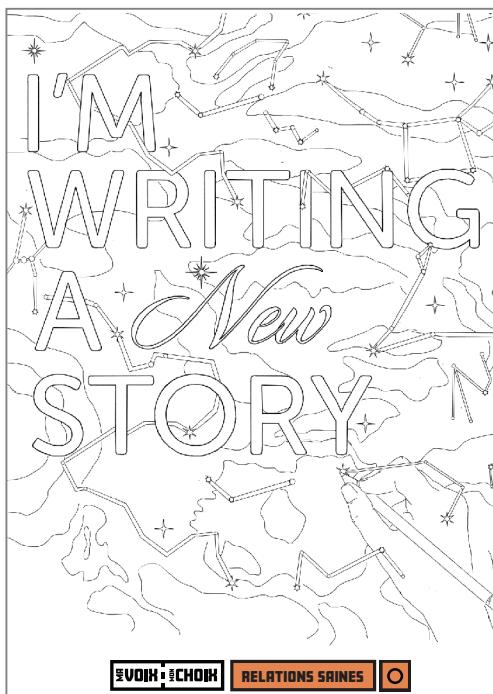
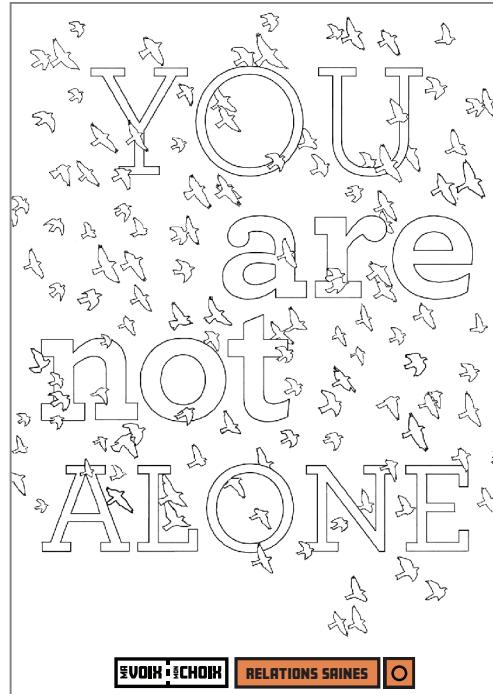
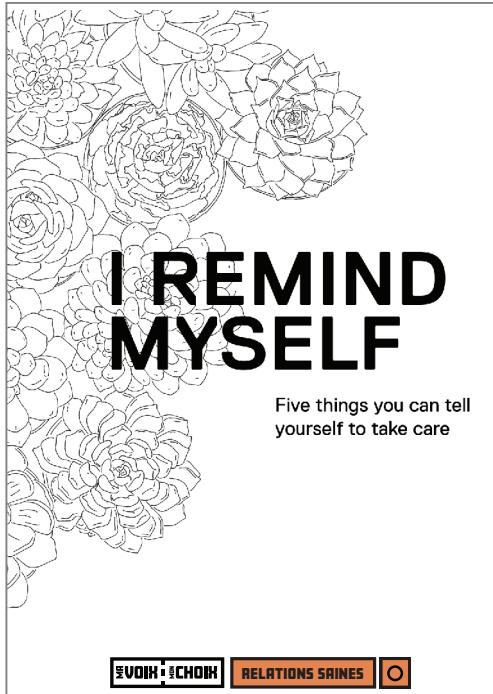
**SEMAINE
SANS
VIOLENCE**

VOIX : MON CHOIX

RELATIONS SAINES

O

6. Feuilles à colorier





AUTRES RESSOURCES POUR LES ANIMATEURS ET LES PARTICIPANTS

AMAZE

Ce site Web déborde de ressources éducatives gratuites et ludiques (vidéos, trousseaux d'outils, plans de cours, etc.) sur la sexualité pour les jeunes, les parents, les responsables et les éducateurs.

<https://amaze.org/>

ESPACEVITAL^{MC}

Cette expérience multimédia conçue pour les jeunes vise à les aider à améliorer leur santé mentale. L'application peut être téléchargée dans Google Play ou l'App Store (saisir le code XXQTGPUE pour le plein accès).

<https://app.breathingroom.me/register?code=XXQTGPUE>

KIDS DEFINE THE LINE

Il s'agit d'une ressource créée par l'Université McGill pour les jeunes, qui porte notamment sur la violence sexuelle, la violence fondée sur le genre et la cyberintimidation.

<http://kidsdefinetheline.ca>

LOVE IS RESPECT

Destinée aux jeunes, cette ressource éducative porte sur les relations saines, la sécurité personnelle et le soutien aux autres. Le site aborde tous les types de relations.

<https://www.loveisrespect.org/>

7 CUPS

Ce site propose des services de soutien affectif et de thérapie en ligne sur demande. Les gens peuvent y avoir des conversations individuelles et de groupe, participer à des forums et obtenir des conseils d'experts.

<https://www.7cups.com/>

STOPTHEHURT

Il s'agit d'un site Web inclusif visant à aider les gens à développer des relations positives.

<https://stopthehurt.org/>

THAT'S NOT COOL

Ce site vise à sensibiliser les jeunes à la dynamique des relations virtuelles. Il contient de l'information, des vidéos et des jeux interactifs sur divers sujets liés à l'établissement de limites saines et à la sécurité en ligne.

<https://thatsnotcool.com/>

TEEN TALK

Ce site Web manitobain comporte de l'information et des activités sur de nombreux sujets, dont les relations saines.

<http://teentalk.ca/>

THE TREVOR PROJECT

Il s'agit d'une plateforme de ressources pour les jeunes issus de la pluralité des genres ainsi que pour leurs proches.

<https://www.thetrevorproject.org/>

ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA (GOUVERNEMENT DU CANADA)

Ce site Web propose différentes ressources gratuites qui favorisent le bien-être mental et qui s'adressent aux personnes de tous âges et issues de divers horizons. Les utilisateurs obtiennent des conseils personnalisés selon leurs besoins et peuvent faire le suivi de leurs progrès.

<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Programme de counseling communautaire

Trouvez un conseiller communautaire dans votre région sur le site suivant :

- Site Web : www.hss.gov.nt.ca/fr/contact/communiquez-avec-votre-conseiller-communautaire

Ligne d'aide des TNO

- Site Web : <https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/ligne-d'aide-des-tno>
- Téléphone : 1-800-661-0844

YWCA Northwest Territories

- Site Web : <https://www.ywcanwt.ca/>
- Ligne d'aide en tout temps : 1-866-223-7775
- Courriel : giving@ywcanwt.ca

Fondation canadienne des femmes

- Site Web : <https://canadianwomen.org/fr/>
- Téléphone : 1-866-293-4483
- Courriel : info@canadianwomen.org

Centre pour les familles du Nord

- Site Web : <https://daycares.ykws.ca/welcome-centre-northern-families>

Femmes et Égalité des genres Canada

- Site Web : <https://femmes-equalite-genres.canada.ca/fr.html>

Home Base Yellowknife

- Site Web : <https://www.homebaseyk.com/>
- Téléphone : 1-867-766-4673

Jeunesse, J'écoute

- Site Web : <https://jeunessejecoute.ca/>
- Téléphone : 1-800-668-6868
- Message texte : 686868
- Service d'intervention Clavardage en direct : <https://jeunessejecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct>

Rainbow Coalition of Yellowknife

- Site Web : <http://www.rainbowcoalitionyk.org/>
- Téléphone : 867-444-7295
- Courriel : info@rainbowcoalitionyk.org

Autres ressources pour groupes de soutien communautaires : arcticfoxy.com/resources/

RÉFÉRENCES

Eros and Psyche Sexual and Mental Health Resource (sans date). « The difference between gender expression, identity, orientation, and sex ». En ligne : <https://erosandpsycheorg.wordpress.com/2017/10/04/the-difference-between-gender-expression-identity-orientation-and-sex/>.

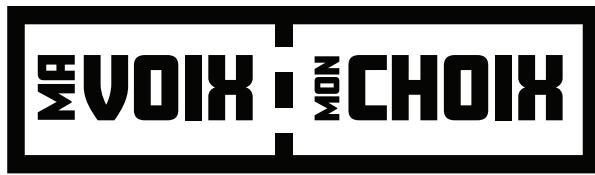
Leutenberg, E. et J. L. Liptak (2011) *Teen conflict management skills workbook*. Whole Person : Duluth.

National Center on Domestic and Sexual Violence. (sans date). « Teen power and Control wheel ». En ligne : <http://www.ncdsv.org/images/Teen%20P%C2%0Awheel%20NO%20SHADING.pdf>.

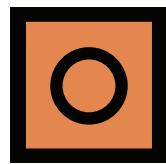
Université Ryerson (sans date). *We believe you: A colouring book for survivors and supporters*. En ligne : https://www.ryerson.ca/content/dam/sexual-violence/images/WeBelieve_RU_ColouringBook.pdf [page consultée le 15 février 2021].

Sexuality Education Resource Centre MB (sans date). *Consent and sexual health*. En ligne : <http://teentalk.ca/learn-about/consent-2/>.

YWCA (2018). « Notre relation est-elle saine? ». En ligne : https://ywcacanada.ca/wp-content/uploads/2018/10/Healthy-Relationship_FR_Web.pdf.



RELATIONS SAINES



NOTES :





Government of | Gouvernement des
Northwest Territories
Territoires du Nord-Ouest

