

# Relations saines

## Guide d'activités, niveaux 6 à 12



# Know Your Neuro

### Questions du quiz vidéo

1. Quelle pourrait être la raison pour laquelle la violence dans les relations amoureuses diminue avec l'âge ? Réponse : Le lobe frontal, siège de l'empathie et du contrôle des impulsions  
Ce processus, situé à cet endroit, n'est pleinement développé qu'à l'âge de 25 ans. Par conséquent, les jeunes peuvent faire preuve de peu d'empathie et de maîtrise de leurs impulsions dans leurs relations.
2. Qu'est-ce que le « dating » ? Réponse : C'est simplement apprendre à connaître quelqu'un et se laisser connaître pour déterminer si l'on souhaite passer plus de temps avec cette personne. Le « dating » ne consiste pas à trouver la personne avec qui l'on passera le reste de sa vie, ni à avoir une aventure d'un soir, ni à prouver quoi que ce soit à qui que ce soit.
3. D'après la vidéo, quel pourcentage des jeunes de 15 à 16 ans ont une relation amoureuse ? Réponse : Environ 50 %.
4. Que disent les recherches sur les jeunes qui commencent à sortir ensemble tôt ? Réponse : Les jeunes qui commencent à avoir des relations amoureuses en tête-à-tête entre l'âge de...  
Les jeunes de 11 à 13 ans ont plus de problèmes scolaires et comportementaux que leurs pairs qui attendent d'être plus âgés pour sortir avec quelqu'un.
5. Quels sont les signes qu'une personne est prête à avoir une relation amoureuse ? Réponse : Elle est disponible, s'accepte telle qu'elle est et accepte les autres, prend soin d'elle-même et est altruiste.  
tolérants, capables de comprendre le point de vue des autres lors des conflits, disposés à être honnêtes, fidèles à eux-mêmes, et prêts à se montrer vulnérables et à partager leurs sentiments.
6. Que sont la dopamine et l'ocytocine ? Réponse : La dopamine est le neurotransmetteur qui signale les stimuli positifs de notre environnement. Son taux fluctue rapidement au début d'une relation. L'ocytocine est un neurotransmetteur qui signale un sentiment de sécurité et de confort en présence d'une personne. Son action se développe avec le temps.

### Discussion

- Est-ce que tu as une relation amoureuse ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Comment diriez-vous « non » si vous  
Tu ne voulais pas sortir avec quelqu'un ?
- Comment pourriez-vous soutenir votre  
Des amis pour avoir des relations saines ?
- À quel âge pensez-vous qu'il faut commencer à  
sortir avec quelqu'un, à avoir des relations  
amoureuses et à s'engager ?
- Quelles sont les croyances de votre famille et  
de votre religion concernant les relations amoureuses ?  
Êtes-vous d'accord ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Pensez-vous que la pornographie et l'envoi de  
photos de nus objectifient les gens ?
- Connaissez-vous quelqu'un qui a été victime  
de violence dans une relation  
amoureuse ? Comment cela l'a-t-il affecté ?
- Quel est votre mot de passe ou votre code  
de secours pour vous protéger des situations  
inconfortables ?

### Section de pensée critique

#### Code de déontologie des rencontres

Comment savoir si on est prêt(e) à sortir avec quelqu'un ?  
Quand se sentira-t-on à l'aise avec l'intimité romantique ?  
Comment assurer sa sécurité lorsqu'on commencera à  
sortir avec quelqu'un ?  
Créez votre propre code de déontologie des rencontres ou  
utilisez celui-ci :

1. Demandez la permission à vos parents
2. Rencontrer les parents de la personne
3. Soyez honnête et communiquez.
4. Posez des questions pour apprendre à les connaître.
5. Partagez des choses sur vous pour qu'ils apprennent à  
vous connaître.
6. Soyez prévenant et réfléchissez avant d'agir.  
agir ou réagir
7. Soyez prudent. Ne faites jamais rien que vous ne vouliez pas  
faire.
8. Ne cédez jamais à la pression des pairs.
9. Prévoyez un plan B et un mot de code pour communiquer  
lorsque vous souhaitez quitter un rendez-vous.
10. Respectez l'autre personne et respectez-vous vous-même.

### Scénarios

- 1) Si une personne plus âgée de votre lycée ou de votre  
université vous invitait à sortir, que feriez-vous ? Que  
conseilleriez-vous à un ami de faire dans la même  
situation ?
- 2) Si un(e) ami(e) à l'école vous demandait de lui  
envoyer une photo de vous seins nus ou nue, que répondriez-  
vous ? Et s'il/elle vous demandait de ne pas montrer votre  
visage et que personne ne puisse vous reconnaître ? Que  
répondriez-vous ?
- 3) Si quelqu'un vous envoyait une photo à caractère  
sexuel ou pornographique, que feriez-vous ? En parleriez-  
vous à un parent ou à un professeur ?  
Pourquoi ou pourquoi pas ?
- 4) Si un partenaire amoureux commençait à vous contrôler et  
à limiter les personnes avec qui vous pouviez ou ne pouviez  
pas parler, que feriez-vous ?
- 5) Comment réagiriez-vous si quelqu'un faisait un geste  
romantique qui vous mettait mal à l'aise ?