

ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ EN 5^E SECONDAIRE

Document de soutien

Ce document est un outil de référence pour les personnes qui contribuent à l'éducation à la sexualité en milieu scolaire. Celui-ci est réservé à l'usage du personnel scolaire en complémentarité au soutien offert par les responsables du dossier de l'éducation à la sexualité de chaque centre de services scolaire, commission scolaire ou établissement d'enseignement privé.

Ce document reprend des informations tirées intégralement des canevas pédagogiques développés dans le cadre des contenus obligatoires en éducation à la sexualité de 2018 à 2023. Ces informations ont été rassemblées pour une même année scolaire et réorganisées afin que le personnel scolaire puisse facilement faire le lien entre celles-ci et les éléments de contenu thématiques du nouveau programme d'études *Culture et citoyenneté québécoise*. Ainsi, les informations ont été regroupées afin de créer un document pour soutenir l'offre de l'éducation à la sexualité pour chaque année scolaire, de la 1^{re} année du primaire à la 5^e secondaire (sauf pour la 3^e secondaire).

Des documents complémentaires sont également disponibles pour se familiariser avec les bonnes pratiques en matière d'éducation à la sexualité auprès des élèves. Il est possible d'interpeller les responsables du dossier de l'éducation à la sexualité pour consulter ces documents.

Le présent document comprend plusieurs sections navigables facilement à partir de la table des matières interactive. Une icône cliquable se retrouve au bas de chacune des pages de ce document et permet de retourner rapidement à la table des matières, qui comprend les sections suivantes :



INFORMATIONS PRÉPARATOIRES : renseignements en lien avec le développement psychosexuel des élèves et éléments préparatoires destinés au personnel scolaire.



ÉLÉMENTS DE CONTENU PAR ANNÉE SCOLAIRE : présentation des éléments de contenu relatifs à l'éducation à la sexualité dans le programme d'études *Culture et citoyenneté québécoise*.



APPRENTISSAGES CLÉS : résumé des apprentissages à retenir par les élèves en lien avec les notions reliées à l'éducation à la sexualité. Ces énoncés servent à guider le personnel scolaire dans l'élaboration d'activités d'apprentissage.



NOTIONS ET EXEMPLES DÉTAILLÉS : informations détaillées sur chacune des notions qui permettent de faciliter le développement d'activités d'apprentissage. Cette section contient la vulgarisation de certaines notions adaptée à l'âge des élèves. De plus, des exemples de questions, de vécus et de préoccupations d'élèves de cet âge en lien avec les notions sont présentés.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES : liste de documents et d'outils afin de soutenir le personnel scolaire et référer les parents.

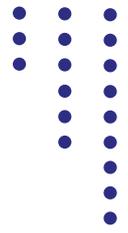


TABLE DES MATIÈRES

1 – INFORMATIONS PRÉPARATOIRES	1
2 – ÉLÉMENTS DE CONTENU – 5^E SECONDAIRE	5
3 – APPRENTISSAGES CLÉS	7
4 – NOTIONS ET EXEMPLES DÉTAILLÉS	9
QUÊTE DE SENS ET VISIONS DU MONDE	9
CONSTRUCTION DE SOI	9
AGENTIVITE SEXUELLE ET AFFIRMATION DE SOI	9
Aspects qui permettent de bien vivre sa sexualité tout au long de sa vie.....	9
REFLEXION SUR SOI ET INTROSPECTION	11
Capacité d’introspection en lien avec la globalité et l’expression de la sexualité.....	11
INTÉGRATION SOCIALE ET CULTURELLE	13
RELATIONS INTERPERSONNELLES, AFFECTIVES ET AMOUREUSES	13
Éléments qui favorisent des relations interpersonnelles, affectives et amoureuses significatives	13
CHOIX RELATIFS A L’AGE ADULTE	18
Grossesse non planifiée.....	18
Sens civique en matière d’infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).....	21
GROUPES SOCIAUX ET RAPPORT DE POUVOIR	26
INÉGALITÉS SOCIALES	26
SEXISME ET AUTRES INEGALITES EN LIEN AVEC LE GENRE ET LA SEXUALITE	26
Formes et effets des inégalités sociales en lien avec le sexe, le genre et la sexualité.....	26
ÉGALITÉ ET INCLUSION SOCIALE	26
POLITIQUES PUBLIQUES EGALITAIRES	26
Égalité de droit et égalité de fait.....	26
Mécanismes en place et choix collectifs en matière de mobilisation contre les inégalités de sexe et de genre ainsi que contre les violences qui concernent la sexualité et les relations intimes et interpersonnelles.....	26
PRATIQUES EGALITAIRES	26
Partage du travail domestique et de la charge mentale, conscientisation, sensibilisation.....	26
MOUVEMENT SOCIAL	26
MOUVEMENT SOCIAL	26
Féminisme, mouvement LGBTQ+, réseau d’organismes communautaires.....	26
5 – RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES	27
RÉFÉRENCES	34



1 - Informations préparatoires

Renseignements en lien avec le développement psychosexuel des élèves et éléments préparatoires destinés au personnel scolaire

DÉVELOPPEMENT PSYCHOSEXUEL

Les élèves du secondaire vivent de nombreux changements sur le plan de la sexualitéⁱ :

- ils consolident leur identité de genreⁱⁱ,
- ils prennent conscience de leur orientation sexuelle,
- ils s'engagent dans des relations affectives et amoureusesⁱⁱⁱ,
- ils expérimentent progressivement des comportements sexuels^{iv},
- ils développent leur capacité d'intimité affective et sexuelle^v.

Ces expériences sont sources d'apprentissage, mais elles amènent aussi les élèves à se questionner^{vi} alors qu'ils sont exposés à différentes sources d'information parfois contradictoires^{vii}.

Chez les jeunes de 16 ans plus :

Entre 60 % et 80 %^{viii} des adolescents de 16 ans et plus disent avoir une relation amoureuse.

Les jeunes de cet âge :

- sont plus susceptibles de s'engager pour partager une intimité émotive et prendre soin l'un de l'autre^{ix};
- évaluent la valeur des partenaires amoureux sur la mutualité des sentiments et moins sur l'apparence physique et la personnalité^x;
- mettent l'accent sur les aspects à long terme de la relation amoureuse et sont en mesure de définir l'engagement dans la relation à partir de dimensions affectives (sentiments) et cognitives (intimité)^{xi};
- qui s'engagent pour la première fois dans une relation amoureuse ont plus de chances de vivre des fluctuations dans leur affect et leurs comportements^{xii} parce qu'ils ne peuvent pas compter sur leurs expériences précédentes et sur leur groupe d'amis pour juger de ce qui est acceptable dans la relation.

Les jeunes de 15 à 24 ans constituent un des groupes les plus à risque de contracter une ITSS pour lequel il y a une augmentation constante du nombre de cas déclarés de chlamydia et de gonorrhée^{xiii}.

Au Québec, chez les jeunes du secondaire de 14 ans et plus, on estime qu'un peu plus d'un jeune sur trois a déjà vécu une relation sexuelle (orale, vaginale ou anale). Cette proportion passe à près d'un sur deux chez les jeunes de 5^e secondaire^{xiv}.

- chez les jeunes âgés de 14 ans et plus ayant des relations sexuelles, la moitié ont utilisé le condom lors de leur dernière relation sexuelle^{xv}. L'utilisation du condom tend à diminuer^{xvi} avec le temps à l'adolescence, notamment à cause de la prise de contraceptifs hormonaux^{xvii} ou du fait d'avoir un partenaire stable^{xviii};
- les comportements sexuels à l'adolescence sont caractérisés par leur caractère sporadique et non planifié^{xix}, ce qui peut nuire à l'adoption de pratiques sécuritaires^{xx};
- Bon nombre de jeunes qui n'ont encore jamais vécu de relations sexuelles disent contrôler l'utilisation de la contraception et bien communiquer avec leur partenaire^{xxi}. Cette perception de contrôle s'amointrit quand les jeunes deviennent actifs sexuellement et qu'ils sont confrontés aux difficultés d'une relation, d'une communication et d'une négociation avec leur partenaire^{xxii}.



CONSTRUCTION DE SOI

AGENTIVITÉ SEXUELLE ET AFFIRMATION DE SOI

Aborder ces sujets avec les élèves à la fin du secondaire s'inscrit en continuité avec celles du primaire où le développement d'une vision globale et positive de la sexualité a été amorcé. Il est souhaitable de miser sur le rôle positif de la sexualité dans la vie^{xxiii} plutôt que de mettre uniquement l'accent sur l'aspect « danger » ou sur la prévention^{xxiv}.

RÉFLEXION SUR SOI ET INTROSPECTION

La réflexion sur soi et l'introspection, notamment par rapport à ses relations antérieures favorisent l'intérêt des élèves à s'engager dans des relations amoureuses qui correspondent aux buts qu'ils poursuivent dans les autres sphères de leur vie afin d'obtenir une satisfaction personnelle globale^{xxv}.

INTÉGRATION SOCIALE ET CULTURELLE

RELATIONS INTERPERSONNELLES, AFFECTIVES ET AMOUREUSES

Cette section n'est pas encore développée.

CHOIX RELATIFS À L'ÂGE ADULTE

Plusieurs facteurs augmentent la vulnérabilité des jeunes aux ITSS et aux grossesses :

- la découverte de soi, la recherche d'identité et d'orientation^{xxvi}, l'apprentissage de la sexualité (planification des relations sexuelles, négociation quant à l'utilisation du condom^{xxvii}, affirmation de soi dans les rapports amoureux et sexuels^{xxviii}), le sentiment d'invincibilité, la pensée magique^{xxix}, le goût du risque, la recherche de sensations fortes, la témérité ainsi que le besoin d'affirmer sa maturité sexuelle^{xxx};
- le fait de commencer à avoir des activités sexuelles à un plus jeune âge (exposition plus longue aux risques^{xxxi}), d'avoir des relations sexuelles non protégées et d'avoir plusieurs partenaires sexuels^{xxxii};
- l'hétérosexisme et l'homophobie dont les jeunes lesbiennes, gais, bisexuels et transgenres (LGBT) peuvent être victimes parce qu'ils affectent l'estime de soi et la capacité de s'affirmer^{xxxiii}.

Les comportements sexuels et préventifs des adolescents

- les **méthodes contraceptives** (autres que le condom) les plus fréquemment utilisées par les élèves de **14 ans et plus** (ayant déjà eu une relation sexuelle consensuelle vaginale) sont les méthodes **hormonales** (pilule, timbre, anneau, injection) dans les proportions suivantes :
 - 58 % en 1^{re} et 2^e secondaire
 - 68 % en 3^e secondaire
 - 74 % en 4^e secondaire
 - 76 % en 5^e secondaire
- parmi les élèves actifs sexuellement et âgés de 14 ans et plus :
 - environ 40 % ont utilisé **le condom en plus d'une méthode de contraception régulière** (double protection) lors de leur dernière relation sexuelle vaginale consensuelle;
 - 33 % ont utilisé **une méthode de contraception régulière sans condom** lors de leur dernière relation sexuelle vaginale consensuelle;



- 19 % ont utilisé le **condom sans méthode de contraception régulière** lors de leur dernière relation sexuelle vaginale consensuelle;
- **l'utilisation du condom est plus fréquente chez les élèves plus jeunes**, alors que l'utilisation d'une méthode de contraception autre que le condom augmente progressivement à chaque niveau scolaire;
- environ **une élève sur cinq** (de 14 ans et plus, active sexuellement) **a utilisé la contraception orale d'urgence (COU)** au moins une fois dans les 12 mois précédents l'enquête;
- le **coït interrompu** (interrompre la pénétration vaginale avant l'éjaculation) est pratiqué **dans une proportion d'environ 50 %**;
 - cette pratique s'avère inefficace comme moyen de contraception, car elle mènerait, une fois sur 4, à une grossesse^{xxxiv};

Note : Pour consulter le rapport de l'Institut de la statistique du Québec Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (2016-2017), tome 3, La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, section 10 : Comportements sexuels et orientation sexuelle chez les élèves de 14 ans et plus, consulter le site <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>

Présenter des informations appropriées sur les comportements sexuels des adolescents de cet âge

Il est possible d'amener les élèves à évaluer les risques d'ITSS et de grossesse associés à divers contextes de la vie sexuelle active et réfléchir aux enjeux associés aux ITSS et à la grossesse non planifiée sans détailler les pratiques sexuelles. Si certains élèves posent des questions sur les détails d'une pratique sexuelle en particulier, il est suggéré d'axer plutôt sur les risques et les moyens de protection associés pour qu'ils comprennent les modes de transmission. Afin qu'ils obtiennent de l'information plus spécifique à certaines pratiques, inviter les élèves à consulter un professionnel de la santé (ex. : infirmière ou infirmier de l'école, médecin) à qui ils pourront poser leurs questions pour en savoir davantage sur les risques et les moyens de prévenir les ITSS selon les comportements sexuels qu'ils adoptent.

Situer ce contenu dans différents contextes de la vie des adolescents de la fin du secondaire

- En 5^e secondaire, environ la moitié des élèves a déjà eu au moins une relation sexuelle consensuelle (qu'elle soit vaginale, orale ou anale)^{xxxv}. Différents contextes de leur vie augmentent les risques d'ITSS et de grossesse non planifiée : contexte de consommation, de violence, de partenaires simultanés, d'imprévisibilité de la relation.
- Un de ces contextes est le contexte festif. Sans présumer ou induire que les adolescents auront des relations sexuelles lors du bal ou de l'après-bal, il est important d'identifier les éléments de ce contexte qui peuvent augmenter les risques d'ITSS et de grossesse non planifiée : imprévisibilité des relations sexuelles, consommation d'alcool ou drogues influençant la capacité à se protéger, influence des pairs, plus grande difficulté à exprimer ses limites, etc.

Connaître certains obstacles auxquels les élèves font face dans leur recours aux services

- Les adolescents rencontrent certains obstacles lorsqu'ils entreprennent des démarches à la suite de relations sexuelles non ou mal protégées. Il peut s'agir^{xxxvi} :
 - ne pas savoir quels services leur sont accessibles;
 - ne pas savoir où aller passer des tests de dépistage ou de grossesse;
 - avoir de la difficulté à obtenir un rendez-vous (plages horaires limitées);
 - manquer de temps;
 - avoir peur, honte ou être mal à l'aise de discuter de ses activités sexuelles.
- Pourtant, selon une étude réalisée au Québec auprès de jeunes adultes (jeunes de 17 à 29 ans), la satisfaction par rapport aux services reçus lors du dernier test de dépistage des ITSS est élevée. Ils ont apprécié: les réponses et les explications fournies par le professionnel de la santé rencontré



(médecin, infirmière, infirmier), le respect de la confidentialité et le fait de ne pas s'être senti jugé négativement par rapport à leur vie sexuelle^{xxxvii}.

- Certaines fausses croyances entretenues par les adolescents à l'égard de la contraception d'urgence, tel le délai de la prise de la COU, font obstacle à son utilisation pour éviter une grossesse non planifiée : sept jeunes femmes sur dix (71 %) pensent que la « pilule du lendemain » n'est efficace que si elle est prise dans les 24 h suivant la relation sexuelle non protégée^{xxxviii}. Aussi, plusieurs croient à tort que la COU agit comme un abortif et qu'elle occasionne des effets secondaires^{xxxix}.

Comprendre les enjeux de la prévention de la grossesse à l'adolescence

À l'adolescence, la grossesse est beaucoup plus souvent imprévue qu'intentionnelle. Les adolescents qui sont confrontés à une grossesse non planifiée se retrouvent face à un choix difficile pour lequel ils ont besoin d'être soutenus. Il importe donc de les conscientiser aux implications de la grossesse et de la parentalité adolescente, sans toutefois être moralisateur. Comme adulte, il importe donc de :

- clarifier ses propres valeurs (face à la grossesse, à la parentalité adolescente, à l'IVG et à l'adoption) pour en cerner l'impact dans les interventions en éducation à la sexualité;
- présenter les conséquences réelles des options possibles afin qu'ils puissent en prendre conscience et faire des choix éclairés (présenter des faits plutôt que des opinions);
- les informer au sujet des ressources d'aide appropriées du réseau de la santé et des services sociaux et de l'aide pour prendre leur décision^{xl}
 - IVG gratuite, dans toutes les régions du Québec, avant 12 semaines de grossesse. Les adolescents qui ont 14 ans et plus peuvent obtenir une IVG sans le consentement de leurs parents, sauf si une hospitalisation de plus de 12 heures s'avère nécessaire et que le jeune est mineur^{xli};
 - du soutien et de l'accompagnement pendant une grossesse et dans l'apprentissage de la parentalité adolescente; l'aide en matière d'adoption^{xlii}.

GROUPES SOCIAUX ET RAPPORT DE POUVOIR

INÉGALITÉS SOCIALES

SEXISME ET AUTRES INÉGALITÉS EN LIEN AVEC LE GENRE ET LA SEXUALITÉ

Cette section n'est pas encore développée.

ÉGALITÉ ET INCLUSION SOCIALE

POLITIQUES PUBLIQUES ÉGALITAIRES

Cette section n'est pas encore développée.

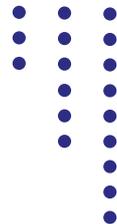
PRATIQUES ÉGALITAIRES

Cette section n'est pas encore développée.

MOUVEMENT SOCIAL

Cette section n'est pas encore développée.





2 - Éléments de contenu

Présentation des éléments de contenu relatifs à l'éducation à la sexualité dans le programme d'études Culture et citoyenneté québécoise.

CINQUIÈME SECONDAIRE	
QUÊTE DE SENS ET VISIONS DU MONDE	
Construction de soi	
Agentivité sexuelle et affirmation de soi	<ul style="list-style-type: none">• Aspects qui permettent de bien vivre sa sexualité tout au long de sa vie<ul style="list-style-type: none">○ Capacité à prendre des décisions, à s'affirmer, à nommer ses besoins et ses désirs○ Image corporelle positive d'un point de vue sexuel○ Capacité à éprouver du plaisir sexuel (seul et avec une ou un partenaire)
Réflexion sur soi et introspection	<ul style="list-style-type: none">• Capacité d'introspection en lien avec la globalité et l'expression de la sexualité<ul style="list-style-type: none">○ Rôle dans l'épanouissement et le bien-être○ Apprentissages tirés des relations interpersonnelles et amoureuses antérieures
Intégration sociale et culturelle	
Relations interpersonnelles, affectives et amoureuses	<ul style="list-style-type: none">• Éléments qui favorisent des relations interpersonnelles, affectives et amoureuses significatives<ul style="list-style-type: none">○ Équilibre entre dépendance et autonomie et dans la place attribuée aux relations interpersonnelles, affectives et amoureuses○ Composantes de la capacité d'intimité affective (maintien de son identité et d'une image de soi qui correspond à ses valeurs et à sa personnalité, révélation de soi et accueil de l'autre, réciprocité des sentiments, engagement, expression de ses besoins, confiance)○ Réciprocité relationnelle
Choix relatifs à l'âge adulte	<ul style="list-style-type: none">• La grossesse non planifiée<ul style="list-style-type: none">○ Visions de la grossesse à l'adolescence○ Issues possibles de la grossesse○ Droits reproductifs et accès aux moyens de contraception○ Responsabilités○ Stigmatisation et jugements• Le sens civique en matière d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)<ul style="list-style-type: none">○ Responsabilités individuelles et collectives○ Évaluation des risques d'ITSS dans divers contextes○ Stigmatisation et jugements
GROUPES SOCIAUX ET RAPPORT DE POUVOIR	
Inégalités sociales	
Sexisme et autres inégalités en lien avec le genre et la sexualité	<ul style="list-style-type: none">• Formes et effets des inégalités sociales en lien avec le sexe, le genre et la sexualité<ul style="list-style-type: none">○ Misogynie○ Contrôle du corps et des capacités reproductives des femmes



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Division sexuelle du travail ○ Hétéronormativité et homo-, lesbo-, bi- et transphobie ○ Violences fondées sur le sexe et le genre
Égalité et inclusion sociale	
Politiques publiques égalitaires	<ul style="list-style-type: none"> • Égalité de droit et égalité de fait • Mécanismes en place et choix collectifs en matière de mobilisation contre les inégalités de sexe et de genre ainsi que contre les violences qui concernent la sexualité et les relations intimes et interpersonnelles <ul style="list-style-type: none"> ○ Politiques publiques ○ Lois
Pratiques égalitaires	<ul style="list-style-type: none"> • Partage du travail domestique et de la charge mentale, conscientisation, sensibilisation
Mouvement social	
Mouvement social	<ul style="list-style-type: none"> • Féminisme, mouvement LGBTQ+, réseau d'organismes communautaires

Bien que le personnel enseignant soit libre d'aborder les thèmes, les sous-thèmes et les éléments de contenu du programme dans l'ordre de leur choix, il est recommandé de planifier soigneusement les apprentissages en éducation à la sexualité, notamment pour éviter que les questions les plus délicates et intimes soient abordées trop tôt dans l'année scolaire ou à la toute fin de celle-ci.

En 5^e secondaire, il peut être pertinent d'aborder d'abord les notions liées *aux relations interpersonnelles, affectives et amoureuses*. À partir de ces notions, les élèves pourront faire des liens entre les composantes d'une relation intime, l'adoption ou non de comportements sexuels sécuritaires et les choix qui peuvent en découler, par exemple lorsqu'une grossesse non planifiée survient ou lorsqu'une personne contracte une ITSS. Enfin, les concepts associés à la *construction de soi*, c'est-à-dire la *réflexion sur soi et introspection* et *l'agentivité sexuelle et affirmation de soi* permettent une conclusion intéressante aux notions abordées en éducation à la sexualité en cours d'année et tout au long du secondaire.





3 - Apprentissages clés

Résumé des apprentissages à retenir par les élèves en lien avec les notions reliées à l'éducation à la sexualité. Ces énoncés servent à guider le personnel scolaire dans l'élaboration d'activités d'apprentissage.

QUÊTE DE SENS ET VISIONS DU MONDE

CONSTRUCTION DE SOI

AGENTIVITÉ SEXUELLE ET AFFIRMATION DE SOI

- La capacité de prendre des décisions pour sa sexualité avec authenticité, d'affirmer ses besoins et ses souhaits, à obtenir du plaisir sexuel ainsi qu'avoir une image corporelle positive a des effets bénéfiques sur la sexualité présente et future des adolescents.

RÉFLEXION SUR SOI ET INTROSPECTION

- La sexualité peut jouer un rôle positif dans la vie, c'est un potentiel humain qui évolue tout au long de l'existence et qui peut contribuer au développement et à l'épanouissement d'une personne.
- La réflexion sur soi et l'introspection à propos de sa sexualité permet d'utiliser ses expériences pour se développer, mieux se comprendre et comprendre le monde qui nous entoure.
- Ce que l'on retient des relations antérieures permet de grandir (évoluer) comme personne et d'enrichir ses relations actuelles et futures.

INTÉGRATION SOCIALE ET CULTURELLE

RELATIONS INTERPERSONNELLES, AFFECTIVES ET AMOUREUSES

- Pour vivre des relations interpersonnelles et amoureuses satisfaisantes, il est aidant de :
 - viser l'équilibre entre :
 - la dépendance et l'autonomie;
 - ses relations et les différentes sphères de sa vie.
 - connaître les composantes de la « capacité d'intimité affective », dont le fait :
 - de rester soi-même (être authentique);
 - d'être à l'écoute de ses sentiments et de ceux de l'autre;
 - de se questionner sur ses besoins et ceux de l'autre;
 - de s'assurer que la relation soit mutuellement satisfaisante.
- À l'adolescence, tant les relations interpersonnelles que les relations amoureuses sont source d'apprentissages.

CHOIX RELATIFS À L'ÂGE ADULTE

- Certains contextes peuvent faire en sorte que les adolescents se protègent moins lors de relations sexuelles.
- Identifier les risques associés aux comportements sexuels non-sécuritaires, entreprendre des démarches pour se protéger et faire un test de dépistage favorisent la santé sexuelle.
- Se protéger et faire preuve de respect envers les personnes qui se retrouvent face à une ITSS ou une grossesse non planifiée, c'est assurer la sécurité et le bien-être des personnes concernées. C'est aussi contribuer socialement à diminuer la propagation des ITSS et les impacts de la grossesse à l'adolescence.
- Avoir des relations sexuelles à l'adolescence implique des responsabilités individuelles et collectives. Des services accessibles aux adolescents permettent de les soutenir dans l'exercice de ces responsabilités.



GROUPES SOCIAUX ET RAPPORT DE POUVOIR

INÉGALITÉS SOCIALES

SEXISME ET AUTRES INÉGALITÉS EN LIEN AVEC LE GENRE ET LA SEXUALITÉ

Cette section n'est pas encore développée.

ÉGALITÉ ET INCLUSION SOCIALE

POLITIQUES PUBLIQUES ÉGALITAIRES

Cette section n'est pas encore développée.

PRATIQUES ÉGALITAIRES

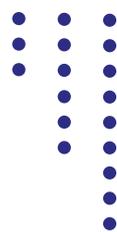
Cette section n'est pas encore développée.

MOUVEMENT SOCIAL

MOUVEMENT SOCIAL

Cette section n'est pas encore développée.





4 - Notions et exemples détaillés

Informations détaillées sur chacune des notions qui permettent de faciliter le développement d'activités d'apprentissage. Cette section contient la vulgarisation de certaines notions adaptée à l'âge des élèves. De plus, des exemples de questions, de vécus et de préoccupations d'élèves de cet âge en lien avec les notions sont présentés.

QUÊTE DE SENS ET VISIONS DU MONDE

CONSTRUCTION DE SOI

AGENTIVITÉ SEXUELLE ET AFFIRMATION DE SOI

Aspects qui permettent de bien vivre sa sexualité tout au long de sa vie

Plusieurs aspects permettent de bien vivre sa sexualité tout au long de sa vie. Les adolescents exposés à une éducation à la sexualité formelle et de qualité ont pu les développer au cours de leur vie. La prise de conscience de ces aspects, combinée à un rappel de ce qu'est la sexualité, les aidera à mieux vivre leur sexualité actuelle et à venir.

Être capable de prendre des décisions, de s'affirmer, de nommer ses besoins et ses souhaits

- Pour pouvoir vivre sa sexualité avec authenticité, il importe de pouvoir prendre des décisions éclairées et en fonction de ses valeurs personnelles (ce qui est important pour soi). Dans le **prise de décision**, il est important de faire preuve de responsabilité en reconnaissant les conséquences de ses comportements et de ses décisions sur soi et sur les autres.
- **S'affirmer** permet aussi de bien vivre sa sexualité tout au long de sa vie, de se respecter mais aussi d'établir des relations significatives. L'affirmation peut se faire dans différents aspects de la sexualité :
 - affirmer son orientation sexuelle, son identité de genre et l'exprimer;
 - exprimer ses besoins, ses limites, ses attentes et ses préférences dans ses relations amoureuses et sexuelles, ses choix en matière de protection contre les ITSS et les grossesses, etc.
- S'affirmer doit se faire dans le respect de soi et de l'autre, des valeurs et de la personnalité de chacun.
- **Identifier et nommer ses besoins et ses souhaits** est important pour se respecter, se faire respecter et être considéré dans ses relations avec les autres. Lorsque les besoins et les souhaits sont nommés clairement, honnêtement et respectueusement dans la relation, cela permet notamment de développer l'intimité et la mutualité dans la relation.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Être capable de prendre des décisions, de s'affirmer, de nommer ses besoins et ses souhaits

- *J'ai décidé de laisser Mia. C'était difficile. J'avais besoin d'avoir plus de temps pour moi et mes amis. Elle voulait qu'on soit toujours ensemble. Je suis triste.*
- *Je sais depuis l'âge de 13 ans que je suis lesbienne. Il y a quelques semaines, j'ai décidé que j'en avais assez de garder ce secret, de me cacher. Je l'ai dit à quelques amies. Je pense pouvoir en parler à ma mère bientôt. Je suis confiante, mais ça me stresse.*
- *Chaque fois que mon choix s'arrête sur quelqu'un pour m'accompagner au bal des finissants, j'apprends que c'est déjà entendu avec quelqu'un d'autre. J'ai décidé d'y aller seul finalement et de vivre ce moment entre amis. Je ne serai sûrement pas le seul à ne pas être accompagné!*



Avoir une image corporelle positive d'un point de vue sexuel

- Le corps occupe une place importante dans la sexualité. Il permet de ressentir, de communiquer, d'exprimer, d'interagir, de séduire, de se définir, d'exprimer son identité, etc.
- L'image corporelle est l'ensemble des sentiments, des attitudes et des perceptions d'une personne par rapport à son propre corps et à son apparence physique^{xliii}, perception qu'elle acquiert au cours de son développement et dans ses relations sociales. L'image corporelle c'est :
 - la façon dont tu perçois et vois ton corps;
 - comment tu te sens à propos de ton apparence;
 - comment tu crois que les autres te voient.
- L'image corporelle se construit à partir :
 - **des pensées, des valeurs et des sentiments personnels** : pensées, attitudes et sentiments que les personnes expérimentent à propos de leur propre corps;
 - **des messages et des attitudes véhiculés par l'entourage** : messages, attitudes et comportements que les personnes de l'entourage (amis, parents, partenaire amoureux, famille élargie, entraîneur, etc.) ont manifestés à l'égard de notre corps depuis l'enfance (compliments, reproches, railleries de camarades, etc.);
 - **des critères et des messages véhiculés sur le corps et la beauté dans la société** : modèles corporels présentés dans les médias (publicités, Internet, magazines, vidéoclips, jeux vidéo, etc.).
- Une image corporelle positive a des effets bénéfiques sur la sexualité de l'adolescent et de l'adulte qu'il sera. L'image corporelle se transforme au fil des expériences et des différentes étapes de la vie (ex. : puberté, grossesse, problème de santé ou accident). Les personnes qui ont une image corporelle positive ont :
 - une perception juste de leur corps;
 - apprécient leur corps tel qu'il est;
 - apprécient le plaisir et les sensations que leur corps leur procure;
 - considèrent que l'apparence physique ne détermine pas la valeur d'une personne ni son potentiel de séduction.
- Apprécier son corps, c'est se trouver et se sentir beau, attirant, désirable, assez bien dans sa peau pour entrer en contact avec les autres, pour vivre des rapprochements avec le corps de l'autre (ex. : suis-je à l'aise de me dénuder devant mon\ma partenaire, mon amoureux(euse)?). C'est aussi être capable d'apprécier et de savourer les potentialités de son corps (ex. : ce que le corps permet de faire, de ressentir).

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Avoir une image corporelle positive d'un point de vue sexuel (se considérer comme attirant)

- « Quant à vous, tous les autres, n'oubliez pas : ON VOUS VEUT. Que vous soyez gros, minces, petits, grands, beaux, ordinaires, timides ou sociables. Ne laissez personne vous dire le contraire, pas même votre petite voix intérieure. Surtout pas votre petite voix intérieure^{xliv}. »
- Je n'ai pas le corps d'un cycliste, d'un footballeur, d'un nageur ou d'un joueur de soccer. Mais j'ai un style qui est le mien. Ça me plaît et ça plaît à ma blonde aussi.
- Malgré mes quelques petits défauts, je me trouve bien quand je me regarde dans le miroir.

Être capable d'obtenir du plaisir sexuel seul et avec un partenaire

- Le plaisir occupe une place importante dans la sexualité. Découvrir la sexualité à l'adolescence, c'est le plaisir de découvrir les sensations liées aux différentes caresses qu'on peut donner et recevoir dans le respect des désirs et des limites de chacun. Lorsque les contacts sont consentis et sécuritaires, notamment au regard des ITSS et des grossesses non planifiées, ils sont plus susceptibles d'être source de plaisir.
- Le plaisir passe entre autres par le corps et les zones érogènes : ces parties du corps les plus sensibles au plaisir sexuel. Le plaisir ne se vit toutefois pas que dans le corps, il se vit aussi dans la



tête (le plaisir sexuel est subjectif : ce qui est plaisant pour moi peut être partagé, ou non, par une autre personne, et vice-versa).

- Le **plaisir sexuel physique** : il peut être ressenti lors de la masturbation, de baisers, de caresses sur le corps ou sur les organes génitaux avec un partenaire. Même si des réactions physiques associées à l'excitation peuvent se manifester dans des régions spécifiques du corps (ex. : érection, lubrification), les réactions physiques associées au plaisir sexuel sont cependant plus vastes : les frissons, les battements de cœur, la sensation de chaleur dans tout le corps, le désir de rapprochement et de contact avec le corps de l'autre, les sensations d'électricité dans le corps, etc. Le plaisir sexuel physique ne se limite donc pas qu'à une seule réaction physique (ex. : l'orgasme).
- Le **plaisir sexuel psychologique** : il fait référence aux sentiments positifs qui accompagnent les comportements sexuels : proximité, intimité, sentiment de bien-être, de connexion et de complicité avec l'autre, ressentir le plaisir de l'autre, etc. Les fantasmes et la proximité de quelqu'un pour qui on ressent du désir peuvent aussi nous faire ressentir du plaisir sexuel psychologique.
- L'adolescence est une période d'exploration, de découvertes et d'expériences. Ainsi, les adolescents découvrent ce qui leur fait plaisir, les différentes formes et intensités du plaisir, etc. Le plaisir est source d'apprentissages et d'épanouissement.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Être capable d'obtenir du plaisir sexuel seul et avec un partenaire

- *J'ai compris avec le temps que je peux me procurer du plaisir sexuel seule. J'ai d'ailleurs découvert d'autres zones de sensibilité. Quant à Mélissa, elle préfère le plaisir sexuel avec son copain qu'en solo.*
- *« Son sein. À peine un renflement. Une pointe qui se durcissait. Un sein qu'il se mit à caresser. Là, c'est plus le petit bol de sauce piquante, c'est la bouteille tout entière. Je vais exploser. De partout. Pourquoi on nous le dit pas que c'est pas la taille qui compte, mais à qui ça appartient. Encore. Je veux encore cette sensation. Je veux pas que ça arrête^{xlv}. »*
- *« Ce que je ressens quand je suis avec elle. Comme si j'avais avalé le soleil et qu'il brillait par tous les pores de ma peau^{xlvi}. »*

RÉFLEXION SUR SOI ET INTROSPECTION

Capacité d'introspection en lien avec la globalité et l'expression de la sexualité

La sexualité

- La sexualité s'exprime tout au long de la vie. Elle est au cœur de l'identité de chaque personne, de sa relation à l'autre, de son épanouissement et de son bien-être. Elle ne se limite pas à la génitalité et ne doit pas être réduite aux comportements sexuels ou aux pratiques sexuelles. Les aspects affectifs et relationnels sont au cœur de l'univers de la sexualité : attitudes, valeurs, sentiments que l'on éprouve à l'égard de soi et d'autrui. La sexualité se nourrit de connaissances, de façons de penser et de conceptions diverses et se traduit par divers comportements^{xlvii}.
- La sexualité comporte **plusieurs dimensions** : biologique, psychoaffective, socioculturelle, relationnelle et morale. La sexualité se compose donc de l'identité, des rôles que l'on assume, de l'expression de soi (tendresse, amitié, amour, etc.)^{xlviii}.
- Les dimensions de la sexualité sont interreliées : nos décisions, nos actions et nos situations de vie sont souvent liées à plus d'une dimension. Par exemple, nos sentiments orientent souvent nos actions. Les normes sociales par rapport à la sexualité modulent aussi la façon de s'exprimer des personnes selon ce qu'elles jugent acceptable ou non.



ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

La sexualité

- *Quand j'étais plus jeune, je croyais que la sexualité se limitait aux parties intimes (génitales). Je sais maintenant que c'est beaucoup plus large et que ma sexualité c'est : mes valeurs, mes attitudes, mes sentiments, mes façons de penser et d'être.*
- *Lisa me disait que pour elle, la sexualité c'est quelque chose de physique et d'affectif. Je le crois, mais je vois que ma sexualité est aussi influencée par mes relations amicales et amoureuses du passé et par ma culture.*

Être capable d'introspection en rapport avec l'expression de sa sexualité, dont son comportement sexuel

- L'introspection permet aux adolescents de **se connaître** et de **se reconnaître**. Elle leur permet de prendre des décisions et d'exprimer leur sexualité en cohérence avec ce qu'ils sont, c'est-à-dire avec authenticité. L'épanouissement personnel passe aussi par la connaissance et la compréhension de soi. Cette connaissance de soi amène à être « acteur » plutôt que « spectateur » de sa sexualité.
- L'introspection devrait permettre de se demander :
 - Qu'est-ce que je fais? Que dois-je faire?
 - Qu'est-ce que je veux? Qu'est-ce qui me motive?
 - Qu'est-ce qui est important pour moi?
 - Quelle valeur je m'accorde?
 - Qu'est-ce que je ressens? Qu'est-ce qui me fait plaisir?
 - Qu'est-ce qui m'influence (famille, pairs, amis, normes sociales, stéréotypes sexuels ou normes de genre, pression sociale, etc.)? De quelle façon?
 - Est-ce que tout cela se reflète dans l'expression de ma sexualité?

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Être capable d'introspection en rapport avec l'expression de sa sexualité, dont son comportement sexuel

- *Je suis très mal à l'aise quand Emma et Léo parlent de leurs relations sexuelles. Comme mes parents me l'ont inculqué, cela relève de la vie privée.*
- *Mon amie Sarah en a assez. Elle ne veut plus que chaque fois qu'elle tombe en amour, sa jalousie prenne toute la place : tannée de texter ses copains à tout moment, de vouloir les suivre. Elle m'a demandé de l'aider, car elle est épuisée et elle veut changer.*
- *« Je ne dois plus y penser, prendre du recul, apprendre à relativiser, ne plus me mettre dans des états pareils. Ma mère dit toujours que j'ai un cœur d'artichaut, mais ma pauvre maman qui s'en fait tant pour mes amours, je crois que je n'ai plus de cœur. J'ai trop pleuré, encore aujourd'hui. Je me sens si froide à l'intérieur. Il faut prendre ce qui est bon à prendre et basta. Mais si seulement je pouvais me contenter de ça, me résoudre à ne plus avoir mal, à ne pas m'enticher, à ne pas m'emballer. Mais c'est impossible^{xlix}. »*

Apprentissages tirés des relations interpersonnelles et amoureuses antérieures et apport de ces apprentissages dans ses relations actuelles

- Les apprentissages tirés des relations interpersonnelles et amoureuses à l'adolescence sont nombreux. La maturité que les adolescents acquièrent à travers leurs expériences sera utile pour leurs relations actuelles et futures.
 - Les relations affectives basées sur la réciprocité fournissent aux adolescents l'occasion de développer et de mettre en pratique plusieurs habiletés : coopération, échange mutuel, intimité, révélation de soi, etc. Ces habiletés sont également précieuses pour l'établissement de relations amoureuses basées sur la mutualité¹.



- L'intimité est aussi un élément qui favorise une saine résolution des conflits, puisque les jeunes qui démontrent un plus haut niveau d'intimité tendent à faire davantage de compromis et à avoir plus de discussions ouvertes dans leur relation amoureuse^{li}.
- Les expériences affectives vécues dans les relations interpersonnelles et amoureuses enrichissent les relations actuelles des adolescents parce qu'elles sont source d'apprentissages, notamment sur le plan de :
 - la prise de conscience des valeurs et de celles importantes pour eux;
 - la connaissance de soi;
 - la capacité à reconnaître et à exprimer leurs sentiments;
 - la capacité à communiquer;
 - la capacité à s'affirmer et à faire part de leurs besoins, de leurs limites, etc.;
 - la capacité à écouter;
 - l'identification et l'adoption de stratégies de résolution de conflits adaptées; ce qui influence leurs relations interpersonnelles et amoureuses.
- Ces apprentissages enrichissent les relations actuelles et leur permettent aussi de se projeter dans celles à venir.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Apprentissages tirés des relations interpersonnelles et amoureuses antérieures et apport de ces apprentissages dans ses relations actuelles

- *Avant, je changeais d'attitude selon la personne avec qui j'étais. Maintenant je reste moi-même et les gens m'aiment pour qui je suis vraiment.*
- *Il m'est arrivé de laisser tomber toutes mes amies lorsque j'étais amoureuse. Aujourd'hui, je ne referais pas la même chose.*
- *Lorsque mon ami Thomas a voulu faire un mauvais coup à Camille pour que les autres rient d'elle, je lui ai dit que je n'étais pas d'accord. On a souvent ri de moi au début du secondaire et j'aurais préféré qu'on m'aide au lieu de rire de moi.*
- *Je n'ai pas eu d'expérience amoureuse durant mon secondaire et je suis gêné d'aller parler à Sarah. On m'a pourtant dit qu'elle était intéressée à moi. Je ne sais pas comment faire. Je vais demander des conseils à mon ami Félix qui a déjà eu des copains.*
- *Simon est l'ex de ma meilleure amie. Je sais qu'il me tourne autour et qu'il voudrait bien qu'on sorte ensemble. Mais je refuse de faire ça à ma meilleure amie. J'ai déjà fait ça et j'ai perdu une amie.*
- *« Avant, pour moi, l'amour, c'était indispensable, maintenant, je peux m'en passer. C'est sûr que j'ai besoin d'affection, mais ma famille m'en donne [...] »^{liii}.*

INTÉGRATION SOCIALE ET CULTURELLE

RELATIONS INTERPERSONNELLES, AFFECTIVES ET AMOUREUSES

Éléments qui favorisent des relations interpersonnelles, affectives et amoureuses significatives

Ce qui favorise l'établissement et le maintien de relations interpersonnelles et amoureuses significatives

- Les relations interpersonnelles font référence aux relations affectives développées dans la famille (p. ex. : parents et fratrie), avec les amis, les pairs ou dans d'autres sphères de la vie (p. ex. : équipe sportive, groupe d'appartenance).
- Les relations les plus significatives, tant interpersonnelles qu'amoureuses, se caractérisent par un haut degré d'interdépendance et d'influence mutuelle. L'attachement émotionnel est intense et le degré d'intimité est profond^{liiii}.



- Plusieurs étapes contribuent au développement et au maintien de relations amoureuses significatives, allant des premiers sentiments amoureux éprouvés à l’apprivoisement de l’autre, en passant par le questionnement sur la réciprocité des sentiments, le niveau d’engagement dans la relation, etc.
- À la fin du secondaire, les relations amoureuses présentent des liens affectifs plus solides. Dans leurs relations amoureuses, les adolescents recherchent la proximité et l’intimité^{liv}. Les adolescents décrivent leurs relations amoureuses comme étant sérieuses, exclusives et source de soutien sur le plan émotionnel et sur celui de l’affiliation^{lv}.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d’utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Ce qui favorise les relations affectives et amoureuses significatives

- *Tu le sais quand tu es avec la bonne personne. Elle ne veut pas te changer ou te mettre de la pression. Elle t’accepte comme tu es.*
- *Mon meilleur ami et moi, on aime jouer au tennis ensemble. On se raconte nos choses. On se fait confiance. On n’est pas toujours d’accord, mais on se respecte. Et c’est parfait comme ça.*
- *« Aie confiance en toi-même. Bien se connaître et s’aimer, car si tu ne te connais pas, tu peux te faire manipuler^{lvi}. »*
- *« Avec le respect, tout va, tu fais des concessions, tu t’entends. Il faut échanger^{lvii}. »*
- *« C’est plutôt d’avoir beaucoup de communication, du respect de ce qu’il pense, il faut écouter l’autre^{lviii}. »*

Équilibre entre les manifestations de dépendance et d’autonomie et dans la place attribuée aux relations interpersonnelles et amoureuses

- L’adolescence est une période de grands changements. Les adolescents sont en quête d’autonomie et l’expérimentent notamment en créant de nouvelles relations. Ainsi, pendant cette période, plusieurs relations se développent à l’extérieur de la famille : relations sociales, amicales ou amoureuses. Ces nouvelles relations peuvent prendre plus de place, générant parfois un déséquilibre. Par exemple, une nouvelle relation amoureuse peut occuper une grande place dans la vie d’un adolescent par l’intensité des sentiments ressentis, et ce, au détriment des relations amicales ou familiales. Dans la place accordée aux nouvelles relations et à celles déjà établies, un équilibre est souhaitable.
- Un équilibre est également à privilégier entre les manifestations de dépendance et d’autonomie au sein même des relations interpersonnelles et amoureuses. L’équilibre, c’est de faire en sorte que, dans une relation, la dépendance et l’autonomie trouvent un « juste milieu ». C’est de ne pas être « totalement dépendant », ni « totalement indépendant », car dans les deux cas, la relation ne peut pas être satisfaisante.
- Quelques indices permettent de croire que la dépendance prédomine dans une relation interpersonnelle ou amoureuse lorsque^{lix} :
 - tout gravite autour de la relation de couple ou d’amitié;
 - une personne s’attribue peu de valeur et idéalise l’autre;
 - une personne est prête à tout accepter et ignore ses besoins au profit de ceux de l’autre;
 - les désaccords ne sont pas exprimés, par peur de déplaire ou d’être rejeté;
 - la liberté d’amorcer des projets ou de prendre des décisions sans l’autre est absente.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d’utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Équilibre entre les manifestations de dépendance et d’autonomie et dans la place attribuée aux relations interpersonnelles et amoureuses

- *Alexane est ma meilleure amie. Mais elle voudrait que nous soyons toujours ensemble, je trouve ça un peu intense...*



- *Grâce à mes amies, j'ai de plus en plus confiance en moi. Quant à mon frère Marc, il ne peut pas se passer de ses amis. Il fait tout ce qu'ils veulent. Il a même laissé sa copine parce que ses amis ne l'aimaient pas.*
- *Depuis que Steven est en couple avec Natasha, il se sent plus en confiance et prend plus de décisions par lui-même. Malgré cela, il lui arrive aussi de laisser Natasha décider de leurs passe-temps et activités. Ça s'équilibre.*
- *Je tiens beaucoup à mes amis et j'aime les voir le plus souvent possible, mais je tiens aussi à mes autres relations (famille, collègues de sport) et je veux continuer à pratiquer mes activités. Je ne passe pas tout mon temps juste avec mes amis.*
- *Je trouve difficile d'avoir un équilibre entre mon copain et mes amis. Depuis que je suis avec lui, nous sommes presque toujours ensemble. Je me sens bien avec lui, mais je commence aussi à m'ennuyer de mes amis.*
- *Quand je suis avec mon amoureux et que ses amis sont là, on dirait que je n'existe plus pour lui, que seuls ses amis comptent.*
- *« Il faut comprendre qu'il n'y a pas juste toi, elle peut avoir des amis [...] aussi^{ix}. »*

Capacité d'intimité affective

- L'intimité affective est un processus interpersonnel dans lequel l'interaction entre deux partenaires est basée sur leurs expériences et l'expression de leurs sentiments. Ces interactions se font à l'aide de la communication verbale ou non verbale et permettent d'établir une proximité qui invite à l'ouverture de soi^{ixi}.
- L'intimité affective (**dans des mots d'adolescents**), c'est l'échange d'expériences et de sentiments entre les partenaires. À travers la communication (verbale ou non verbale), les partenaires créent ainsi une proximité qui les amènera à s'ouvrir l'un à l'autre. Cet espace relationnel permet de s'exprimer, de s'affirmer, de tenir compte de ses besoins et de ses limites, et ce, de façon mutuelle.
- La capacité d'intimité affective se développe au cours de l'adolescence.

Maintien de son identité et d'une image de soi qui correspond à ses valeurs et à sa personnalité

- L'authenticité est importante dans le développement personnel et dans la relation en elle-même. Être authentique et sincère permettra ainsi d'approfondir la relation.
- Pour les adolescents, l'authenticité figure parmi les thèmes fortement associés à « l'idéal amoureux » aux côtés des thèmes : confiance, respect et fidélité^{ixii}.
- L'authenticité (**dans des mots d'adolescents**) est synonyme de : vérité, sincérité, honnêteté et franchise^{ixiii}. En d'autres mots, on pourrait aussi expliquer l'authenticité par : « Je reste moi-même dans la relation : ce que tu vois, c'est ce que je suis ».
- Partager une intimité affective c'est aussi créer un espace où chacun peut être lui-même en présence de l'autre, être en confiance, tout en gardant son individualité, son espace à soi. **Partager une intimité (dans des mots d'adolescents)**, c'est « être ensemble » tout en demeurant deux personnes à part entière : « Je suis qui je suis » et « tu es qui tu es » dans cette relation que nous formons.

Révélation de soi et accueil de l'autre

- La révélation de soi est centrale dans l'établissement d'une relation intime. Se révéler à l'autre, dont le fait de partager des confidences en toute confiance concernant ses émotions et ses sentiments, contribue à augmenter le niveau de profondeur d'une relation.
- Partager une intimité affective c'est, entre autres, rencontrer l'autre, accueillir sa personnalité et pouvoir exprimer sa propre personnalité. C'est pouvoir partager ses désirs, ses émotions, ses craintes.



Réciprocité des sentiments

- La réciprocité est un aspect central des relations amoureuses^{lxiv} qui s'exprime notamment par le soutien mutuel et la confiance partagée^{lxv}.
- Lorsque les sentiments sont partagés et réciproques, cela permet de faire évoluer positivement la relation et de faire grandir l'intimité affective. De nombreux questionnements peuvent émerger dans une relation quant à la réciprocité des sentiments : Qu'est-ce que l'autre personne ressent pour moi ? Est-ce partagé? Est-ce que les besoins et les attentes envers la relation sont partagés?
- Les jeunes sont préoccupés par la non-réciprocité des sentiments, souvent causée par une mauvaise interprétation des sentiments d'amitié et d'amour^{lxvi}.

Souci de soi et de l'autre

- Se soucier de soi et de l'autre, c'est lorsque les deux personnes se considèrent comme importantes dans la relation; où chacune se préoccupe d'elle-même et de l'autre. C'est respecter ce que l'on ressent et vit; ses propres besoins, limites et préférences et ceux de l'autre. C'est vouloir le bien-être, le plaisir, la quiétude de chacun des partenaires dans la relation.
- L'équilibre est ainsi nécessaire entre le souci pour l'autre et le souci pour soi.

Engagement

- Dans les relations interpersonnelles et amoureuses, il est possible de reconnaître l'engagement par l'importance accordée à la présence de l'autre, à la relation et par le fait de s'impliquer dans cette relation pour s'y développer et s'enrichir mutuellement. Ce peut être, notamment, de se projeter, ensemble, dans l'avenir ou autour d'activités et de projets communs.
- Dans les relations amoureuses, l'engagement peut être associé à « l'exclusivité » des partenaires et à une relation à « long terme ^{lxvii} ». Toutefois, l'engagement amoureux se manifeste davantage vers la fin de l'adolescence, voire au début de l'âge adulte^{lxviii}, résultant d'une progression et d'apprentissages faits tout au long de relations plus stables^{lxix}.
- Selon une étude menée auprès d'adolescents québécois, la « fidélité » figure parmi les thèmes fortement associés à « l'idéal amoureux », et ce, aux côtés de la « confiance », du « respect » et de l'« authenticité »^{lxx}.
- Chez les adolescents, l'engagement dans une relation amoureuse prendrait son sens dans l'expression : « Nous sommes ensemble », comparativement aux expressions : « avoir une *date* » et « se fréquenter »^{lxxi}.
- La présence de différentes configurations relationnelles donne l'occasion de réfléchir sur l'engagement et sur son caractère subjectif (variabilité d'un individu à l'autre et d'une relation à l'autre). Des questionnements portant notamment sur le « statut » donné aux relations et sur le « niveau d'engagement » pour chacune d'elles peuvent correspondre à :
 - Quel est le statut donné à cette relation? Est-ce une relation amoureuse, amicale, une « friend zone », une « fréquentation », une « amitié avec bénéfices », une « date », etc.? Est-ce que chacun des partenaires s'entend sur ce statut?
 - Qu'est-ce que l'engagement signifie pour moi? Est-ce que je perçois l'engagement en termes de « durée », de « stabilité » ou encore d'« intensité », de « profondeur de la relation »? Cette perception tient-elle compte de mes valeurs (p. ex. : l'amitié, l'amour, la confiance, la fidélité, la loyauté, l'honnêteté, l'authenticité, l'harmonie, le plaisir, le respect)?
 - Est-ce que ma représentation de l'engagement correspond à ce que je vis ou à ce que je veux vivre dans chacune de mes relations interpersonnelles et amoureuses? Est-ce que cette perception est partagée par chacun des partenaires? Est-ce que chacun se sent à l'aise avec ce niveau d'engagement?



Expression de ses besoins, confiance

- Dans le cadre d'une relation, la communication permet d'exprimer ses besoins, ses limites, ses attentes, etc. Pour y parvenir, un certain niveau de confiance en soi et en l'autre doit être présent dans la relation^{lxxii}. Lorsque les partenaires peuvent s'affirmer, cela alimente l'intimité affective. Dans le cas de divergences, la négociation entre les partenaires permet de trouver un terrain d'entente. À l'inverse, lorsque les partenaires taisent ce qu'ils pensent ou vivent (p. ex. : peur de déplaire, par gêne) certains de leurs besoins ou limites risquent de ne pas être exprimés ou respectés.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Capacité d'intimité affective

- *Mes relations amicales et amoureuses me permettent de mieux me connaître. Je vois que les autres ont des idées et des goûts différents. Pour moi, l'important c'est de s'accepter dans nos différences.*
- *De temps en temps, Olivia invite son amie Chloé à son resto préféré, car elle aime lui faire plaisir. Parfois, Olivia choisit le restaurant qu'elle préfère. C'est la même chose pour les choix de films.*
- *Être en relation amoureuse, c'est être avec quelqu'un qui m'accepte et m'aime tel que je suis. C'est savoir que quelqu'un est là pour moi et que je ne suis pas seul.*
- *« Y a un truc qui se passe entre nous. Jack et moi. Si on m'avait dit ça il y a quelques semaines ou même deux jours, j'aurais ri à perdre haleine. C'est ça qui est dingue avec la vie dans ce vaste monde : on ne sait jamais ce qui peut se passer. Je crois qu'il le sent aussi, mais je n'en suis pas sûre^{lxxiii}. »*
- *« À un moment, il se penche vers moi et, comme ça, sans un mot, il m'embrasse, sur une joue, puis sur l'autre. Il m'embrasse là où les larmes rouleraient si je les laissais couler, et c'est la plus belle chose que quelqu'un – en dehors de ma mère- ait jamais faite pour moi. Soudain, je me sens bien, au chaud, en sécurité – et ça ne m'était pas arrivé depuis longtemps. Cette sensation de : Tout va bien se passer. Tu seras bien. Tu l'es déjà, peut-être. Soyons bien ensemble, toi et moi^{lxxiv}. »*
- *« Quand nous sommes arrivés chez elle, nous nous sommes assis dans l'escalier pour parler. Une heure plus tard, nous étions toujours assis dans l'escalier. Et nous parlions encore. Ce n'est peut-être pas extraordinaire de rester assis sur une marche pendant une heure pour parler de tout et de rien. Mais en plein milieu de la nuit, c'est bizarre. En plein milieu du silence, on parle à voix basse, on chuchote à peine, et on comprend tout^{lxxv}. »*
- *Être avec cet ami-là, c'est tellement simple et agréable. Je ne me sens pas obligé de me censurer. Je peux rester qui je suis, lui dire ce que je pense et il m'écoute, sans me juger.*
- *Est-ce qu'il m'aime autant que je l'aime? Ça, personne ne le saura jamais. Mais ce que je sais, c'est qu'on s'aime très fort tous les deux. On a confiance en l'autre et on est capables de s'exprimer de façon respectueuse, même lorsqu'on est en désaccord. C'est tout ce qui compte.*
- *Est-ce qu'elle m'aime? Je veux dire... est-ce qu'elle m'aime comme amie ou comme un grand amour?*
- *Ce que j'aime de ma relation avec Kim, c'est qu'il se soucie de mon bien-être : il a toujours de belles attentions pour moi. Pas étonnant, car dans sa famille, tout le monde se soucie des autres. C'est vraiment agréable de les côtoyer.*
- *Pour le moment, on s'entend qu'elle est ma « freq », sans plus.*
- *Il est mon ami avec qui j'ai grandi et avec qui je souhaite garder un lien, même après le secondaire.*
- *On s'entend tellement bien mon cousin et moi, qu'on a un projet de colocation ensemble pour nos études postsecondaires. C'est agréable de penser qu'on pourra compter l'un sur l'autre dans cette étape importante de nos vies.*



- *Mon amoureux et moi, on s'est promis d'être fidèles, tant et aussi longtemps que nous sommes en couple ensemble. Si l'un de nous deux brisait la confiance, ce serait terminé!*
- *Nous sommes en couple depuis la fin de notre 3^e secondaire. Je pense qu'on passera notre vie ensemble et qu'on fondera notre famille. Nous avons plein de projets pour le futur.*
- *J'ai vécu une situation embarrassante la semaine passée. J'ai fait comprendre à mon amie, Lyne, que je l'aimais d'amour. Elle m'a serrée dans ses bras en me disant qu'elle savait, mais qu'elle m'aime... comme amie. Je suis à la fois gênée et contente d'avoir osé lui dire, mais maintenant, je dois me contenter de rester dans la « friend zone ».*
- *Amitié avec bénéfiques : C'est mon meilleur ami. On se fait confiance et on se raconte absolument tout. Cet été, nous avons franchi une ligne... Nous avons eu quelques expériences sexuelles ensemble. Même si on ne regrette rien, on a récemment décidé de prioriser notre lien d'amitié et de ne pas poursuivre dans cette voie. Ces expériences feront partie de notre histoire.*
- *Je suis mêlée. Je l'aime, mais des fois, elle me déplaît. Je ne sais pas si je suis prêt à m'engager dans une relation amoureuse avec elle.*
- *L'autre jour, avec Éli, on avait une discussion assez intense. On n'était pas d'accord, encore une fois, sur le choix d'une sortie. J'aurais pu décider de me taire pour « acheter la paix » et de ne pas m'exprimer, mais au lieu de ça, j'ai pris le temps d'expliquer ce qui me plairait. Il a fait pareil. On s'est finalement entendus.*

CHOIX RELATIFS À L'ÂGE ADULTE

Grossesse non planifiée

Évaluations des risques de grossesse associés à divers contextes de la vie sexuelle active

Les différents contextes entourant les relations sexuelles influencent la probabilité de vivre une grossesse non planifiée. Si les adolescents sont en mesure d'évaluer les risques associés à ces contextes, il est plus probable qu'ils adoptent des comportements sexuels sécuritaires.

Contexte des relations sexuelles

Les éléments de contexte suivants augmentent ou diminuent le niveau de risque^{lxvii} :

Nature de la relation avec le partenaire

- Dans une relation stable, exclusive et égalitaire, il est plus facile de planifier des moyens de protection. L'engagement amoureux augmente le souci de l'autre et favorise l'utilisation d'une protection pour soi et pour son partenaire. Cela diminue le niveau de risque. Pourtant, des jeunes estiment que dans les relations monogames et à long terme, le risque d'ITSS est moins élevé et que l'utilisation du condom est moins nécessaire^{lxviii}.
- Les relations sexuelles occasionnelles (« ami-amant », ami avec bénéfiques, ex-amoureux), les aventures sans lendemain, la non-exclusivité avec le partenaire augmentent le niveau de risque.
- La monogamie sériee (suite de partenaires exclusifs sur une courte période) et la concomitance des partenaires (partenaires s'entre-croisant dans le temps) augmentent aussi les risques.

Sélection et nombre de partenaires

Plus le nombre de partenaires augmente, plus le risque de vivre une grossesse non planifiée augmente.

Lieu des rencontres

- Avoir une relation sexuelle dans un lieu connu, sécuritaire et confortable facilite la planification et l'accès à des moyens de protection. Dans un lieu improvisé, le niveau de risque augmente si la protection n'avait pas été prévue ou n'est pas accessible à ce moment et à cet endroit (ex. : lieu



festif). Aussi, lorsque les relations sexuelles ne sont pas prévues, cela diminue la probabilité qu'un moyen de contraception ou que le condom ait été prévu et soit utilisé.

Consommation d'alcool et de drogues

La consommation d'alcool ou de drogues peut diminuer la vigilance quant à l'utilisation d'un moyen de prévention et à nuire à son utilisation adéquate, augmentant ainsi le risque de grossesse non planifiée.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Contexte des relations sexuelles

- *J'ai eu une relation sexuelle avec ma copine sans condom. Je n'ai pas pu me retirer avant d'éjaculer. Elle prend la pilule. Quels sont les risques qu'elle soit enceinte^{lxxviii}?*
- *Mes amis et moi avons toujours des condoms avec nous pour être certains d'être protégés si on a une relation qu'on n'avait pas prévue ou pour dépanner un ami qui en aurait besoin.*
- *On avait bu de l'alcool tous les deux. On n'a même pas pensé à mettre une protection... Depuis, ça me stresse...*
- *J'ai fait l'amour avec un ami sans condom. Je prends la pilule pour éviter une grossesse, mais les ITSS m'inquiètent. Mon ami a fait un test et il n'a pas d'ITSS. Si j'en avais une quand j'ai couché avec cet ami, est-ce que je la lui aurais transmise^{lxxix}?*
- *J'ai fait l'amour avec lui pour la première fois. Au début, on l'a fait quelques minutes sans condom et je ne prends pas la pilule. Pour la suite de la relation, nous en avons utilisé un. Est-ce qu'il y a un risque de grossesse^{lxxx}?*
- *On était dans un party chez un ami. On est rentrés dans une chambre. On n'avait pas de moyen de protection avec nous. On ne pensait pas en arriver là, mais on l'a fait quand même.*
- *Je viens de reprendre avec elle. On s'est laissés pendant quelques mois, mais avant, on a été ensemble un an. On ne mettait pas de condom parce qu'elle prenait la pilule et qu'on était fidèles. Certaines personnes m'ont dit qu'elle avait été avec d'autres gars depuis qu'on s'est laissés. En fin de semaine, on est censés de se voir et je me demandais si j'étais mieux de mettre un condom^{lxxxi}.*

Démarche de protection et de dépistage

- Le *counseling* préventif permet d'obtenir un moyen de protection et de faire des tests de dépistage au moment et à la fréquence appropriés. Réalisé par un professionnel de la santé autorisé (infirmière, infirmier ou médecin), il permet aussi d'évaluer les risques de grossesse non planifiée et de donner des conseils sur l'adoption de comportements sexuels sécuritaires.
- La double protection (combinaison du condom et de la contraception hormonale), utilisée adéquatement, constitue la stratégie à privilégier lorsqu'il y a contacts sexuels entre les organes génitaux féminins et masculins, puisqu'elle prévient simultanément les ITSS et la grossesse non planifiée.
- Dans l'évaluation des risques d'ITSS et de grossesse non planifiée, les adolescents se préoccupent souvent du moment où ils peuvent arrêter l'utilisation du condom. Or, avant de cesser l'utilisation du condom ou du carré de latex dans une relation exclusive, des tests de dépistage devraient être faits et, selon le cas, un moyen de contraception devrait être utilisé.
- À la suite de comportements à risque, il est nécessaire de consulter un professionnel de la santé qui sera en mesure de déterminer le niveau de risque encouru (pour une grossesse non planifiée) et le suivi approprié dont les moyens de protection et les tests à considérer (test de grossesse).
- Les adolescents peuvent passer des tests de dépistage gratuitement auprès de l'infirmière ou de l'infirmier de l'école (autorisé à le faire), de la clinique jeunesse, du CLSC, de l'Aire ouverte de leur territoire ou d'une clinique médicale.



- Dès l'âge de 14 ans, « au Québec, un mineur âgé de 14 ans ou plus peut consentir à tous les soins requis par son état de santé, et ce, sans que ses parents en soient informés [Code civil du Québec, art. 14]. Cette disposition favorise l'accès des jeunes aux services de santé, notamment pour la contraception d'urgence et le dépistage d'ITSS. »^{lxxxii}

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Démarche de protection et dépistage

- *Je prends des médicaments qui rendent ma pilule moins efficace. On prend le condom pendant la durée du traitement, c'est plus prudent.*
- *On utilise le condom de temps en temps. Pas toujours. Ça vaut mieux que rien, non?*
- *Ma blonde a oublié de prendre sa pilule pendant 2 jours. On a choisi de mettre des condoms jusqu'à ses prochaines règles pour éviter une grossesse.*
- *Je suis en retard dans mes menstruations. Suis-je enceinte? Dois-je aller voir l'infirmière?*
- *Si je fais un test de dépistage, est-ce je dois avoir l'autorisation de mes parents?*

Enjeux éthiques associés à la grossesse

Pour prévenir la grossesse non planifiée et gérer adéquatement leurs conséquences, les adolescents doivent réfléchir à différents enjeux éthiques qui y sont associés.

Grossesse non planifiée

- La grossesse non planifiée place les partenaires, et leur entourage, devant différents choix ayant des répercussions importantes dans la vie d'un adolescent : mener la grossesse à terme en vue de l'adoption ou devenir parents (monoparentalité ou en couple) ou interrompre la grossesse (interruption volontaire de grossesse (IVG)).
- L'issue de la grossesse exige une prise de décision qui est influencée par des réflexions notamment éthiques et morales. Cette réflexion se fonde sur un sentiment de conformité ou de rupture avec un système de valeurs d'une société^{lxxxiii}.
- Parmi les questions à se poser concernant les dimensions éthique et morale^{lxxxiv} :
 - Quels sont les droits de chacun des partenaires dans la situation? (ex. : droit de consentir à des soins relatifs à la grossesse seule à partir de 14 ans, droit d'accès à une IVG gratuitement au Québec, droit de poursuivre sa scolarité pendant la grossesse, droit à du soutien financier pour subvenir aux besoins de l'enfant, droit de décider de poursuivre ou non sa grossesse);
 - Quelles sont les responsabilités de chacun des partenaires concernés, notamment face à l'enfant? (ex. : subvenir aux besoins de l'enfant, prendre une décision en faveur du bien-être et du développement de l'enfant et des partenaires concernés).

Stigmatisation et jugement des personnes

- Les adolescents qui sont confrontés à une grossesse non planifiée vivent parfois du jugement et de la discrimination à cause de différents préjugés^{lxxxv, lxxxvi}.
 - Préjugés à l'égard de ceux qui poursuivent leur grossesse et deviennent parents
 - ex. : les adolescents qui deviennent parents n'ont pas d'avenir, ne seront pas capables d'être bien s'occuper de leurs enfants, seront pauvres et dépendants de l'aide de l'État; la grossesse à l'adolescence est irréfléchie et irresponsable, les pères adolescents n'assument pas leurs responsabilités et sont immatures.
 - Préjugés à l'égard de ceux qui optent pour l'IVG
 - ex. : l'IVG est moralement inacceptable, les adolescentes qui interrompent leur grossesse n'assument pas les conséquences de leurs actes, vont le regretter toute leur vie, que les adolescentes considèrent l'IVG comme un moyen de contraception.
 - Préjugés à l'égard de ceux qui optent pour l'adoption



- ex. : les adolescents qui confient leur bébé en adoption sont incapables d’assumer leurs responsabilités, ils abandonnent leur enfant, ils n’ont pas de cœur.
- La peur d’être jugés et critiqués amène parfois les adolescents à retarder leur demande d’aide au sujet de la grossesse à laquelle ils sont confrontés^{lxxxvii}.
- La stigmatisation et le jugement des autres peut aussi amener les adolescents vivant une grossesse non planifiée à s’isoler, à ne parler à personne de ce qu’ils vivent, voire à mentir; à vivre des sentiments négatifs (ex. : tristesse, dépression, pensées suicidaires) et à ne pas entreprendre de démarche d’aide. Cela peut faire en sorte qu’ils n’obtiennent pas les soins et les services nécessaires et auxquels ils ont droit.
- Il est donc important de:
 - lutter contre les préjugés pour assurer le bien-être des personnes;
 - diminuer les obstacles à la demande d’aide;
 - ne pas porter atteinte à l’intégrité de ces personnes;
 - faire preuve d’empathie.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d’utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Enjeux éthiques liés à la grossesse

- *Mon amie est enceinte et voudrait poursuivre sa grossesse. Elle a peur de ce que penseront les autres élèves.*
- *Moi je pense que si tu es enceinte, c’est que tu as couru après.*
- *J’ai fait un test de grossesse et je suis enceinte. J’ai un désir de le garder, mais mon entourage ne le souhaite pas. Je ne travaille pas présentement. J’ai l’intention de terminer mon secondaire 5. Quelles sont mes ressources si je décide de l’avoir et poursuivre mes études^{lxxxviii}?*

Sens civique en matière d’infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

Évaluation des risques d’ITSS associés à divers contextes de la vie sexuelle active

Les différents contextes entourant les relations sexuelles influencent la probabilité de contracter une ITSS. Si les adolescents sont en mesure d’évaluer les risques associés à ces contextes, il est plus probable qu’ils adoptent des comportements sexuels sécuritaires.

Contexte des relations sexuelles

Les éléments de contexte suivants augmentent ou diminuent le niveau de risque^{lxxxix} :

Nature de la relation avec le partenaire

- Dans une relation stable, exclusive et égalitaire, il est plus facile de planifier des moyens de protection. L’engagement amoureux augmente le souci de l’autre et favorise l’utilisation d’une protection pour soi et pour son partenaire. Cela diminue le niveau de risque. Pourtant, des jeunes estiment que dans les relations monogames et à long terme, le risque d’ITSS est moins élevé et que l’utilisation du condom est moins nécessaire^{xc}.
- Les relations sexuelles occasionnelles (« ami-amant », ami avec bénéfices, ex-amoureux), les aventures sans lendemain, la non-exclusivité avec le partenaire augmentent le niveau de risque.
- La monogamie sériée (suite de partenaires exclusifs sur une courte période) et la concomitance des partenaires (partenaires s’entrecroisant dans le temps) augmentent aussi les risques.

Sélection et nombre de partenaires

Plus le nombre de partenaires augmente, plus le risque de contracter une ITSS augmente. Il est possible qu’un des partenaires sexuels ait déjà été en contact avec une personne qui est porteuse



d'une ITSS ou qu'il soit lui-même porteur d'une ITSS sans le savoir. Une personne qui a eu plusieurs partenaires sexuels risque d'avoir été plus souvent exposée aux ITSS.

Fréquence des relations sexuelles

- La probabilité de contracter une ITSS est plus élevée lorsqu'une personne a des relations sexuelles fréquentes comparativement à une personne qui en a de façon occasionnelle. Toutefois, même si une personne a peu de relations sexuelles, le risque est présent.

Lieu des rencontres

- Avoir une relation sexuelle dans un lieu connu, sécuritaire et confortable facilite la planification et l'accès à des moyens de protection. Dans un lieu improvisé, le niveau de risque augmente si la protection n'avait pas été prévue ou n'est pas accessible à ce moment et à cet endroit (ex. : lieu festif). Aussi, lorsque les relations sexuelles ne sont pas prévues, cela diminue la probabilité qu'un moyen de contraception ou que le condom ait été prévu et soit utilisé.

Niveau de risque des comportements sexuels

- Les risques varient en fonction des ITSS et des comportements sexuels. Une personne qui a contracté une ITSS peut la transmettre même si elle n'a pas de symptômes. Pour qu'une ITSS soit transmise :
 - un des deux partenaires doit déjà l'avoir contracté : l'infection peut être présente dans un liquide biologique (sperme, liquide pré-éjaculatoire, sécrétions vaginales sang) dans ses muqueuses (membranes humides qui tapissent les cavités du corps comme le vagin, la bouche ou l'anus) ou dans certaines lésions sur la peau;
 - le liquide biologique, les muqueuses ou les lésions infectés doit entrer en contact avec les organes génitaux (avec ou sans pénétration), les muqueuses ou les liquides biologiques du partenaire^{xc}.
- D'autres facteurs liés aux relations sexuelles influencent aussi les risques, entre autres :
 - la quantité de liquide infecté (plus la quantité est grande plus le risque est élevé);
 - la charge virale de la personne (plus il y a une quantité importante de virus présente dans le liquide, plus le risque est élevé);
 - la durée du comportement sexuel (plus le temps d'exposition est long, plus le risque est élevé);
 - l'état de la muqueuse (plus elle est irritée avec présence de lésions, plus le risque est élevé)
 - la présence d'une autre ITSS (porte d'entrée pour contracter une autre ITSS).

Consommation d'alcool et de drogues

La consommation d'alcool ou de drogues peut diminuer la vigilance quant à l'utilisation d'un moyen de prévention et à nuire à son utilisation adéquate, augmentant ainsi le risque d'exposition aux ITSS.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Contexte des relations sexuelles

- *Si c'est la première fois pour nous deux, est-ce vrai qu'il n'y a pas de risque d'ITSS?*
- *Je connais quelqu'un qui a transmis l'herpès à son partenaire en lui faisant le sexe oral. Ils ne savaient pas qu'il y avait un risque de transmission de la bouche aux organes génitaux.*
- *Mes amis et moi avons toujours des condoms avec nous pour être certains d'être protégés si on a une relation qu'on n'avait pas prévue ou pour dépanner un ami qui en aurait besoin.*
- *On avait bu de l'alcool tous les deux. On n'a même pas pensé à mettre une protection... Depuis, ça me stresse...*



- *J'ai fait l'amour avec un ami sans condom. Je prends la pilule pour éviter une grossesse, mais les ITSS m'inquiètent. Mon ami a fait un test et il n'a pas d'ITSS. Si j'en avais une quand j'ai couché avec cet ami, est-ce que je la lui aurais transmise^{xcii}?*
- *On était dans un party chez un ami. On est rentrés dans une chambre. On n'avait pas de moyen de protection avec nous. On ne pensait pas en arriver là, mais on l'a fait quand même.*
- *Je viens de reprendre avec elle. On s'est laissés pendant quelques mois, mais avant, on a été ensemble un an. On ne mettait pas de condom parce qu'elle prenait la pilule et qu'on était fidèles. Certaines personnes m'ont dit qu'elle avait été avec d'autres gars depuis qu'on s'est laissés. En fin de semaine, on est censés de se voir et je me demandais si j'étais mieux de mettre un condom^{xciii}.*

Démarche de protection et de dépistage

- Le *counseling* préventif permet d'obtenir un moyen de protection et de faire des tests de dépistage au moment et à la fréquence appropriés. Réalisé par un professionnel de la santé autorisé (infirmière, infirmier ou médecin), il permet aussi d'évaluer les risques d'ITSS et de donner des conseils sur l'adoption de comportements sexuels sécuritaires.
- La double protection (combinaison du condom et de la contraception hormonale), utilisée adéquatement, constitue la stratégie à privilégier lorsqu'il y a contacts sexuels entre les organes génitaux féminins et masculins, puisqu'elle prévient simultanément les ITSS et la grossesse non planifiée.
- Dans l'évaluation des risques d'ITSS, les adolescents se préoccupent souvent du moment où ils peuvent arrêter l'utilisation du condom. Or, avant de cesser l'utilisation du condom ou du carré de latex dans une relation exclusive, des tests de dépistage devraient être faits et, selon le cas, un moyen de contraception devrait être utilisé.
- Bien que les tests de dépistage constituent la meilleure façon de savoir si on a contracté une ITSS, certaines infections (ex. : herpès, VPH) ne sont détectées qu'en présence de symptômes.
- À la suite de comportements à risque, il est nécessaire de consulter un professionnel de la santé qui sera en mesure de déterminer le niveau de risque encouru (pour une ITSS) et le suivi approprié dont les moyens de protection et les tests à considérer (test de dépistage).
- Les adolescents peuvent passer des tests de dépistage gratuitement auprès de l'infirmière ou de l'infirmier de l'école (autorisé à le faire), de la clinique jeunesse, du CLSC, de l'Aire ouverte de leur territoire ou d'une clinique médicale.
- Dès l'âge de 14 ans, « au Québec, un mineur âgé de 14 ans ou plus peut consentir à tous les soins requis par son état de santé, et ce, sans que ses parents en soient informés [Code civil du Québec, art. 14]. Cette disposition favorise l'accès des jeunes aux services de santé, notamment pour la contraception d'urgence et le dépistage d'ITSS. »^{xciv}

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Démarche de protection et dépistage

- *J'aimerais avoir une première relation avec mon partenaire. Il a l'herpès génital. Quelle est le moyen le plus efficace pour ne pas contracter ce virus (ou réduire les risques) autre que le condom^{xcv}?*
- *Je suis une fille et j'ai des relations sexuelles avec une fille, qu'est-ce que je peux faire pour me protéger?*
- *J'ai embrassé quelqu'un dans un party. J'ai su, après, qu'il avait eu un feu sauvage. Je ne veux pas avoir ça! Faut-il que j'aille voir mon médecin pour ça?*
- *Si je fais un test de dépistage, est-ce que je dois avoir l'autorisation de mes parents?*

Enjeux éthiques et sens civique en matière d'ITSS

Pour prévenir les ITSS et gérer adéquatement leurs conséquences, les adolescents doivent réfléchir à différents enjeux éthiques qui y sont associés. Exercer son sens civique en matière d'ITSS, c'est :



- lorsqu'on a contracté une ITSS :
 - ne pas avoir de relation sexuelle pendant toute la durée du traitement et jusqu'à la fin des symptômes, (s'il y en a) ou utiliser un moyen de protection (condom, carré de latex) en tout temps;
 - respecter le désir de l'autre personne, si elle ne souhaite pas avoir de relation sexuelle, même en utilisant le condom;
 - suivre adéquatement et entièrement le traitement selon les indications du médecin, de la médecin et du pharmacien ou de la pharmacienne pour en assurer l'efficacité;
 - aviser le ou les partenaires exposés pour qu'ils fassent un test de dépistage et soient traités au besoin afin d'éviter certaines complications et éviter d'infecter d'autres personnes;
 - adopter des comportements sexuels moins risqués : baisers, caresses, touchers, massages, étreintes, masturbation mutuelle.
- lorsqu'on a une ITSS chronique (ex. : herpès ou VIH) :
 - prendre soin d'informer son partenaire du risque associé à cette ITSS;
 - utiliser le condom en tout temps pour diminuer les risques de transmission;
 - respecter le désir de l'autre d'avoir ou non une relation sexuelle (consentement sexuel).
- lorsque qu'un partenaire nous avise qu'il a, ou qu'il a peut-être une ITSS :
 - remercier la personne de faire preuve de responsabilité et respect à notre égard;
 - faire preuve de discrétion (par respect pour la personne qui se confie);
 - entreprendre les démarches nécessaires pour faire un test de dépistage et se faire traiter au besoin.

Stigmatisation et jugement des personnes

- Les personnes qui ont contractés une ITSS peuvent vivre différentes difficultés dans leurs relations sociales, familiales, amoureuses ou sexuelles parce qu'elles sont victimes de rejet, de discrimination, de stigmatisation, voire de violence^{xcvi}.
- Les personnes qui ont contractés une ITSS, notamment celles qui doivent vivre avec une ITSS chronique (ex. : herpès, VIH), peuvent subir la stigmatisation et le jugement des autres. Cela a des impacts comme le fait de limiter l'accès à l'information, aux soins et aux services, à l'emploi, etc.^{xcvii}
- La stigmatisation et le jugement des autres peut aussi amener les adolescents qui ont contractés une ITSS à s'isoler, à ne parler à personne de ce qu'ils vivent, voire à mentir; à vivre des sentiments négatifs (ex. : tristesse, dépression, pensées suicidaires) et à ne pas entreprendre de démarche d'aide. Cela peut faire en sorte qu'ils n'obtiennent pas les soins et les services nécessaires et auxquels ils ont droit. Cette situation peut aussi augmenter la propagation des ITSS (ex. : une personne non traitée peut en infecter d'autres).
- Il est donc important de:
 - lutter contre les préjugés pour assurer le bien-être des personnes;
 - diminuer les obstacles à la demande d'aide;
 - ne pas porter atteinte à l'intégrité de ces personnes;
 - faire preuve d'empathie.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Enjeux éthiques liés aux ITSS

- *Je me sens mal de dire à ma nouvelle copine que j'ai une ITSS. Peut-être que je devrais seulement lui dire que je ne veux pas avoir de relation sexuelle pour le moment. Je vais attendre d'être jusqu'à ce que je sois guéri.*
- *J'ai un traitement de 10 jours à prendre pour traiter une ITSS. Aujourd'hui, c'est la 7^e journée et je pense que je suis correct. Est-ce que je devrais faire le traitement au complet?*
- *Mon ex m'a avisé qu'il a une chlamydia. Je ne sais plus si je dois être contente qu'il me l'ait dit ou fâchée d'avoir peut-être contracté cette ITSS.*



- *Ma sœur a contracté l'herpès l'an dernier. Elle vient de se faire un nouveau chum et elle ne sait pas si elle devrait lui dire. Elle a peur qu'il la quitte si elle le met au courant.*
- *Je ne sais pas depuis quand j'ai cette ITSS. Peut-être que je devrais aviser les personnes avec qui j'ai eu des relations sexuelles... Que faire? À qui en parler?*
- *Elle vient de m'annoncer qu'elle a une ITSS. Elle a présentement des traitements. Je lui ai dit que je ne voulais pas avoir une relation sexuelle avec elle, même avec un condom.*
- *Moi je pense que si tu as une ITSS, c'est que tu as couru après.*
- *J'ai toujours jugé les personnes qui ont une ITSS, mais quand ma meilleure amie a reçu un test positif, je l'ai aidée, je l'ai écoutée sans la juger.*
- *Mon amie m'a dit que je ne pourrais pas avoir d'enfant plus tard, parce que j'ai le virus de l'herpès. Est-ce vrai?*



GROUPES SOCIAUX ET RAPPORT DE POUVOIR

INÉGALITÉS SOCIALES

SEXISMES ET AUTRES INÉGALITÉS EN LIEN AVEC LE GENRE ET LA SEXUALITÉ

Formes et effets des inégalités sociales en lien avec le sexe, le genre et la sexualité

Cette section n'est pas encore développée.

ÉGALITÉ ET INCLUSION SOCIALE

POLITIQUES PUBLIQUES ÉGALITAIRES

Égalité de droit et égalité de fait

Cette section n'est pas encore développée.

Mécanismes en place et choix collectifs en matière de mobilisation contre les inégalités de sexe et de genre ainsi que contre les violences qui concernent la sexualité et les relations intimes et interpersonnelles

Cette section n'est pas encore développée.

PRATIQUES ÉGALITAIRES

Partage du travail domestique et de la charge mentale, conscientisation, sensibilisation

Cette section n'est pas encore développée.

MOUVEMENT SOCIAL

MOUVEMENT SOCIAL

Féminisme, mouvement LGBTQ+, réseau d'organismes communautaires

Cette section n'est pas encore développée.





5 - Ressources complémentaires

Liste de documents et d'outils afin de soutenir
le personnel scolaire et référer les parents

QUÊTE DE SENS ET VISIONS DU MONDE

CONSTRUCTION DE SOI

Pour des livres utiles à l'animation avec les élèves

- Sur le site Web de *Livres ouverts*, un réseau de livres du thème « Globalité de la sexualité; 5^e secondaire » est accessible à partir du lien suivant : <https://www.livresouverts.qc.ca/index.php?p=dp&ss=eds> (consulté en avril 2019). Les références proposées sont :
 - Anissa Castel, « Aimer un peu, beaucoup, à la folie? », paru aux éditions Gallimard jeunesse, 2013, 85 p.
 - Charlotte Gingras, « Ophélie », paru aux éditions La courte échelle, 2008, 260 p.
 - Ursula Le Guin, « Loin, très loin de tout », paru aux éditions Leméac, 1984, 101 p.
 - Mikaël Ollivier, « Tout doit disparaître », paru aux éditions Thierry Magnier, 2007, 158 p.
 - Élyse Poudrier, « Ne me regarde pas sur ce ton », paru aux éditions Québec/Amérique, 2012, 361 p.
 - Anneke Scholtens, « C'était mon ami », paru aux éditions Actes Sud junior, 2006, 166 p.

Pour des informations complémentaires liées au fait d' « être capable de prendre des décisions, de s'affirmer, de nommer ses besoins et ses souhaits »

- Sur le site Web de Télé-Québec – Zone vidéo, une série de capsules éducatives intitulée « On parle de sexe » aborde différents sujets, chacun, déclinés en trois segments : *Rosalie et Julien* (sketch humoristique), *Bon à savoir* (capsule d'information) et *Histoires perso* (témoignages). Il est conseillé de ne pas utiliser les segments « sketches humoristiques » en classe. Certains segments « *Bon à savoir* » et « *Histoires perso* » pourraient être utilisés selon la modalité pédagogique retenue et son niveau d'aisance à en discuter avec les élèves. Les capsules sont accessibles à partir du lien suivant : <https://zonevideo.telequebec.tv/Recherche/?MotsCles=On+parle+de+sexe&x=0&y=0> (consulté en avril 2019). Les capsules suivantes apportent des informations complémentaires liées à la capacité de « prendre des décisions, de s'affirmer, de nommer ses besoins et ses souhaits » :
 - « Être prêt ou pas » (segment *Histoires perso*)
 - « Pudeur » (segments *Bon à savoir* et *Histoires perso*)
 - « Séduction » (segments *Bon à savoir* et *Histoires perso*)
 - « Virginité » (segments *Bon à savoir* et *Histoires perso*)
- Sur le site Web des publications du ministère de la Santé et des Services sociaux, des numéros du magazine *Ça s'exprime* sont accessibles à partir du lien suivant : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime> (consulté en avril 2019)
 - numéro 10 (2008) intitulé : « La pudeur est-elle devenue démodée ? »
 - numéro 16 (2011) intitulé : « La communication dans le couple adolescent »

Pour des informations complémentaires liées au fait d' « avoir une image corporelle positive d'un point de vue sexuel (se considérer comme attirant) »



- Sur le catalogue collectif du réseau informatisé des bibliothèques gouvernementales (CUBIQ), des numéros du Petit Magazine de la formation personnelle et sociale sont accessibles à partir du lien suivant :
https://www.bibliotheque.assnat.qc.ca/DepotNumerique_v2/AffichageNotice.aspx?idn=6334
(consulté en avril 2019)
 - numéro AUTOMNE (2001) intitulé : « Être ou paraître? »

Pour des informations complémentaires liées au fait d' « être capable d'obtenir du plaisir sexuel seul et avec un partenaire »

- Sur le site Web de Télé-Québec – Zone vidéo, une série de capsules éducatives intitulée « On parle de sexe » aborde différents sujets, chacun, déclinés en trois segments : *Rosalie et Julien* (sketch humoristique), *Bon à savoir* (capsule d'information) et *Histoires perso* (témoignages). Il est conseillé de ne pas utiliser les segments « sketchs humoristiques » en classe. Certains segments « *Bon à savoir* » et « *Histoires perso* » pourraient être utilisés selon la modalité pédagogique retenue et son niveau d'aisance à en discuter avec les élèves. Les capsules sont accessibles à partir du lien suivant :
<https://zonevideo.telequebec.tv/Recherche/?MotsCles=On+parle+de+sexe&x=0&y=0> (consulté en avril 2019). Les capsules suivantes apportent des informations complémentaires liées au « *plaisir sexuel seul et avec un partenaire* » :
 - « Caresse et préliminaires » (segment *Histoires perso*)
 - « Clitoris » (segment *Histoires perso*)
 - « Orgasme féminin » (segment *Histoires perso*)
 - « Orgasme masculin » (segment *Histoires perso*)
- Sur le site Web des publications du ministère de la Santé et des Services sociaux, des numéros du magazine *Ça sexprime* sont accessibles à partir du lien suivant :
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime> (consulté en avril 2019)
 - numéro 17 (2011) intitulé : « Les fantasmes sexuels à l'adolescence »
- Sur le catalogue collectif du réseau informatisé des bibliothèques gouvernementales (CUBIQ), des numéros du Petit Magazine de la formation personnelle et sociale sont accessibles à partir du lien suivant :
https://www.bibliotheque.assnat.qc.ca/DepotNumerique_v2/AffichageNotice.aspx?idn=6334
(consulté en avril 2019)
 - numéro ÉTÉ (2003) intitulé : « Ne réveillez pas Manus »
 - numéro AUTOMNE (2003) intitulé : « Le plaisir sexuel : vers une éducation à l'érotisme des adolescents »

INTÉGRATION SOCIALE ET CULTURELLE

Pour des livres utiles à l'animation avec les élèves

***Les mille visages de notre histoire* (2016), de Jennifer Niven, éditions Gallimard Jeunesse, 452 p.**

En résumé : On te veut. On a besoin de toi. On t'aime. Tout le monde croit connaître Libby Groby, pourtant, personne ne s'est jamais intéressé qu'à son obésité. Elle a longtemps vécu recluse dans sa chambre, cachant son corps et ses angoisses. Cette année, sa vie peut changer : Libby s'est inscrite au lycée. Tout le monde croit connaître Jack Masselin : étudiant rebelle, sexy... aux réactions imprévisibles. Sous son arrogance, Jack a enfoui un secret douloureux. Une histoire d'amour rédemptrice. Des ados justes et charismatiques et le courage de s'accepter tel que l'on est.



Suggéré dans Québec Reading connection (QRC) sous le titre *Holding up the universe* au : <https://www.quebecreadingconnection.ca/book/holding-up-the-universe>.

***Eleanor & Park* (2014), de Rainbow Rowell, éditions Pocket Jeunesse, 378 p.**

En résumé (adapté de : <https://www.renaud-bray.com/Livres/Produit.aspx?id=1538205&def=Eleanor+%26+Park%2cROWELL%2c+RAINBOW%2c9782266234702>) : États-Unis. 1986. Lorsque Eleanor, nouvelle au lycée, trop rousse, trop ronde, s'installe à côté de lui dans le bus scolaire, Park, garçon solitaire et secret, l'ignore poliment. Pourtant, peu à peu, les deux lycéens se rapprochent, liés par leur amour des comics et des Smiths... Et qu'importe si tout le monde au lycée harcèle Eleanor et si sa vie chez elle est un véritable enfer, Park est prêt à tout pour la sortir de là.

Suggéré dans Québec Reading connection (QRC) sous le titre *Eleanor & Park* au : <https://www.quebecreadingconnection.ca/book/eleanor-park>

***Le théorème des Katherine* (2015), de John Green, éditions Nathan, 256 p.**

En résumé (tiré de : <https://www.ricochet-jeunes.org/livres/le-theoreme-des-katherine-0>) : Surdoué pas sûr de lui, Colin est aussi un amoureux acharné. Il ne s'entiché que de filles prénommées Katherine, et il vient juste de rompre avec la... dix-neuvième! C'est heureusement les vacances, et son copain Hassan, décidé à lui changer les idées, l'emmène pour un voyage en voiture sans but précis. Ils parviennent finalement à Gutshot, dans le Tennessee, où l'archiduc François-Ferdinand serait enterré. Ils y rencontrent Lindsey, fille d'une propriétaire d'usine de cordons de tampons hygiéniques. Contre des interviews d'habitants de Gutshot destinées à composer la mémoire de la petite ville, ils vont être nourris et logés. L'occasion rêvée pour Colin d'enfin mettre au point un théorème qui prendrait en compte tous les paramètres amoureux possibles, afin de prédire les ruptures... Complètement loufoque en apparence, le roman traite de problématiques adolescentes tout à fait sérieuses : avoir confiance en soi pour oser être naturel, trouver des points de repère afin de se construire...

Suggéré dans Québec Reading connection (QRC) sous le titre *An abundance of Katherines* au : <https://www.quebecreadingconnection.ca/book/an-abundance-of-katherines>.

***Le garçon aux chiens* (2018), de Linda Amyot, éditions Leméac Jeunesse, 113 p.**

En résumé (tiré de : <https://www.livresouverts.qc.ca/index.php?p=il&lo=51127&sec=2>): Adrien, seize ans, refuse catégoriquement d'aller visiter son père à Toronto, où ce dernier a refait sa vie. Depuis le divorce de ses parents, l'adolescent éprouve à l'égard de son père une rancœur que ni son grand frère ni sa mère n'arrivent à apaiser. Or, la rencontre d'Adrien avec Laura, une jeune fille intelligente et sensible, aura sur lui un effet salvateur. Se sentant aimé, Adrien confie à Laura les raisons de sa douleur et de sa colère. Ce court roman psychologique aborde une panoplie de thèmes riches, dont la relation père-fils, l'homosexualité, l'intimidation, la trahison, l'amour et l'acceptation de soi. Narré par Adrien, traumatisé par les circonstances délicates entourant le divorce de ses parents, le récit se divise en trois parties bien ficelées. Dans la première, Adrien navigue entre son boulot d'été au dépanneur, la crèmerie où travaillent Laura et sa meilleure amie Éloïse, et ses séances de course à pied en compagnie des chiens du voisin. La deuxième partie du roman, sous forme de retour en arrière, révèle le calvaire subi par Adrien dans la foulée du divorce de ses parents. Enfin, dans la troisième partie, une amorce de réconciliation se dessine entre Adrien et son père. Le récit, marqué par de courtes phrases, des dialogues usant d'une langue familière et une ponctuation forte, exprime avec une justesse et une pudeur remarquables un éventail d'émotions complexes.



Pour des informations sur les relations amoureuses des jeunes et leurs perceptions

- Sur le site Web de l'Enquête sur les parcours amoureux des jeunes (PAJ), réalisée entre 2011 et 2014 auprès de plus de 8000 jeunes Québécois de 14 à 18 ans du 2^e cycle du secondaire, des feuillets d'information sont accessibles à partir du lien suivant : <http://paj.ugam.ca/pour-les-enseignants/> (consulté en juillet 2019)
 - Feuillelet n° 1 sur les relations amoureuses (voir la page 1);
 - Feuillelet n° 5 sur la résolution de conflits chez les couples d'adolescents et d'adultes émergents.
 - À partir de données issues de l'Enquête PAJ, l'article intitulé *Grammaire de l'expérience romantique adolescente au Québec : une analyse sociosémantique des idéaux amoureux* fait état des réponses textuelles de 6961 jeunes. Les résultats de cette étude sont accessibles à partir du lien suivant : <https://www.erudit.org/fr/revues/socsoc/2014-v46-n1-socsoc01364/1024684ar/> (consulté en juillet 2019)
- Sur le site Web des publications du ministère de la Santé et des Services sociaux, le document intitulé : *Les relations amoureuses des jeunes - Écouter pour mieux accompagner* fait état du point de vue de jeunes Montréalais sur l'amour et la sexualité à l'adolescence (notamment le point de vue des jeunes mères) et donne accès à des pistes d'intervention. Ce document est accessible à partir du lien suivant : <https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/publications/publication-description/publication/les-relations-amoureuses-des-jeunes-ecouter-pour-mieux-accompagner/> (consulté en juillet 2019)
- Sur le site Web du projet « Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation » de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), le rapport de recherche exploratoire intitulé : *Perceptions et pratiques de jeunes du secondaire face à l'hypersexualisation et à la sexualisation précoce* fait notamment état de la perception des « relations amoureuses » chez un échantillon de 68 jeunes Montréalais, dont près de 31 % étaient issus de la 5^e secondaire, et donne accès à des pistes d'intervention sur le sujet. Ce document est accessible à partir du lien suivant : https://hypersexualisation.ugam.ca/wp-content/uploads/sites/61/INT_RAPPORT_FINAL.pdf (consulté en juillet 2019).
 - Les relations amoureuses (voir les pages 67 à 70)

Pour des informations sur différents enjeux liés aux relations amoureuses (dépendance, amitié/amour, communication)

- Sur le site des publications du ministère de la Santé et des Services sociaux, des numéros du magazine *Ça sexprime* sont accessibles à partir du lien suivant : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime> (consulté en juillet 2019)
 - numéro 1 (2005) intitulé : « La dépendance affective et sexuelle : un phénomène à discuter avec les jeunes » (voir les pages 2 à 4)
 - numéro 15 (2011) intitulé : « Amour et sexualité : les premières fois » (voir les pages 2 à 5)
 - numéro 16 (2011) intitulé : « La communication dans le couple adolescent » (voir les pages 2 à 6)
- Sur le site Web de Tel-Jeunes, sous les onglets « Amour » et ensuite « Vivre une relation amoureuse », de l'information sur les « ingrédients de base » d'une relation amoureuse saine est accessible à partir du lien suivant : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse> (consulté en juillet 2019)



- Sur le site Web de Télé-Québec – zone vidéo, une série de capsules éducatives intitulée « On parle de sexe » aborde différents sujets, chacun décliné en trois segments : *Rosalie et Julien* (sketch humoristique), *Bon à savoir* (capsule d'information) et *Histoires perso* (témoignages). Il est conseillé de ne pas utiliser les segments sketches humoristiques en classe. Certains segments *Bon à savoir* et *Histoires perso* pourraient être utilisés selon la modalité pédagogique retenue et son niveau d'aisance à en discuter avec les élèves. Les capsules sont accessibles à partir du lien suivant : <https://zonevideo.telequebec.tv/Recherche/?MotsCles=On+parle+de+sexe&x=0&y=0> (consulté en juillet 2019)
 - Les capsules suivantes apportent des informations complémentaires pouvant susciter la réflexion sur certains éléments liés à la « capacité d'intimité affective » :
 - « Sentiments amoureux » (segments *Bon à savoir* et *Histoires perso*)
 - « Sexe sans amour » (segments *Bon à savoir* et *Histoires perso*)

Pour des informations sur **les ITSS, leur prévention et leur dépistage**

- Sur le site gouvernemental de prévention des ITSS, les sections « Je crois avoir une ITSS : quoi faire? » et « Comment me protéger » au <http://www.itss.gouv.qc.ca/> (octobre 2020).
- La brochure du ministère de la santé et des Services sociaux, intitulée « **Les ITSS - mieux les connaître** » destinée aux jeunes de 12 à 17 ans, vise à les informer sur les ITSS et les moyens de les prévenir. Pour la télécharger ou en commander des exemplaires gratuits pour les élèves : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000277/> (disponible en français et en anglais) (consulté en octobre 2020).
- Sur le portail gouvernemental **Quebec.ca**, section SANTÉ :
 - rubriques « Problèmes de santé/ITSS » accessible au : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/itss/> (consulté en octobre 2020)
 - rubriques « Conseil et prévention/Dépistage et offre de tests porteur/Dépistage des ITSS » accessible au : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/depistage-et-offre-de-tests-de-porteur/depistage-des-itss/#c782> (consulté en octobre 2020)
 - rubriques « Conseils et prévention/Santé sexuelle (à venir) »
- L'affiche intitulée « **Les infections transmissibles sexuellement et par le sang** » du ministère de la Santé et des Services sociaux, accessible au : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000870/?&type=affiche&date=DESC&sujet=itss&critere=sujet> (consulté en octobre 2020) (téléchargeable)

Pour des informations sur les moyens de contraception :

- Sur le site de Tel-Jeunes, dans la section « Sexualité » au : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite>, les rubriques « Contraception » et « ITSS ».
- Sur le site *Le sexe et moi* de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, dans la section « Contraception », au lien « Feuillet simple » au https://www.sexandu.ca/wp-content/uploads/2016/09/Livret_des_methodes_de_la_contraception.pdf.

Pour s'informer sur les enjeux associés aux grossesses à l'adolescence :

- Sur le site Web des publications du ministère de la Santé et des Services sociaux, des numéros du magazine *Ça sexprime* sont accessibles : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime>



- numéro 2 (2005) intitulé : « La grossesse à l'adolescence, un phénomène qui persiste! » (pages 4 et 5);
- numéro 8 (2007) intitulé : Désirer ou avoir un enfant à l'adolescence : mieux saisir le sens et les enjeux » (pages 2 à 8).

Des outils pouvant être utiles à l'animation

- Sur la plateforme **Télé-Québec en classe**, une série de capsules intitulées « On parle de sexe » aborde différents sujets, chacun décliné en trois segments : *Rosalie et ses amis* (sketch humoristique), *Bon à savoir* (capsule d'information) et *Histoires perso* (témoignages). Il est conseillé de ne pas utiliser les segments humoristiques en classe. Des segments *Bon à savoir* et *Histoires perso* pourraient être utilisés selon la modalité pédagogique retenue et le niveau d'aisance pour en discuter avec les élèves. Ces capsules sont accessibles à partir du lien suivant : <https://enclasse.telequebec.tv/collection/on-parle-de-sexe/32> (consulté en octobre 2020). Les capsules suivantes correspondent à certaines notions présentées dans le présent document de soutien en éducation à la sexualité :
 - « Contraception » (*segments Bon à savoir et Histoires perso*) (*suggéré aussi en 4^e secondaire*)
 - « ITSS » (*segment Bon à savoir*) (*suggéré aussi en 4^e secondaire*)
 - « Utiliser le condom » (*segment Bon à savoir*) (*suggéré aussi en 4^e secondaire*)
 - « Interruption de grossesse » (*segments Bon à savoir et Histoires perso*) (*suggéré aussi en 4^e secondaire*)
 - « Sexe oral » (*segment Bon à savoir*) (*suggéré aussi en 4^e secondaire*)

POUR LES PARENTS

L'éducation à la sexualité est plus porteuse et plus efficace lorsqu'une collaboration entre l'école et la famille est établie. Les parents peuvent jouer un rôle complémentaire la réflexion faite à l'école sur la prévention des ITSS et d'une grossesse non planifiée. Il est d'ailleurs démontré que les adolescents qui ont une bonne communication avec leurs parents sur la sexualité et sur la contraception ont des chances d'avoir aussi une bonne communication avec leur partenaire sur la protection et sur la contraception avant les premières relations sexuelles^{xcviii}.

- Les parents peuvent faire réfléchir leur adolescent aux responsabilités associées au fait de devenir sexuellement actif et à l'importance de choisir le moment où l'on souhaite devenir parent.
- Les parents peuvent avoir une influence importante : les comportements des adolescents sont plus influencés par leurs parents que par leurs amis. Une étude menée en 2011 auprès de mères et d'adolescents de 14 à 17 ans révèle que **45 % des adolescents considèrent leurs parents comme leur modèle de comportement sexuel**. L'étude indique aussi que 32 % s'identifient à leurs amis et que seulement 15 % s'inspirent de vedettes. Ces résultats confirment l'importance de la communication entre les parents et leur adolescent au sujet des relations sexuelles^{xcix}.
- Les références suivantes pourraient les aider à poursuivre la discussion avec leur adolescent après l'animation en classe :
 - Sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux, le projet Mosaïk, section « Impliquer les parents dans l'éducation à la sexualité de leur jeune » au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001151/> pour prendre connaissance de trois bulletins en lien avec les intentions éducatives :
 - **Numéro 12** « Les premières relations amoureuses »
 - **Numéro 16** « Comment aborder les premières relations sexuelles avec mon jeune? »
 - **Numéro 17** « Comment parler de contraception avec mon jeune ? »
 - **Numéro 18** « Pourquoi parler du condom avec mon jeune? »



- Les parents peuvent profiter de l’occasion du bal et de l’après-bal pour aborder les risques liés à certains contextes des relations sexuelles (ex. : contexte festif, consommation alcool-drogues) à l’aide de la brochure suivante :
 - Sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux, le projet Mosaïk, section « Impliquer les parents dans l’éducation à la sexualité de leurs jeunes », la brochure « Pour une sortie de bal et d’après-bal inoubliable – Parents, vous avez un rôle à jouer! » à : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001153/> (consulté en octobre 2020).
- Sur le site Web de la Ligne Parents, dans la section « Communications et relations », sous l’onglet « Amis et amour », de l’information sur les relations amoureuses à l’adolescence est accessible à partir du lien suivant : <http://ligneparents.com/adolescent/adolescent-relation-amoureuse/> (consulté en juillet 2019)

GROUPES SOCIAUX ET RAPPORT DE POUVOIR

INÉGALITÉS SOCIALES

Cette section n’est pas encore développée.

ÉGALITÉ ET INCLUSION SOCIALE

Cette section n’est pas encore développée.

MOUVEMENT SOCIAL

Cette section n’est pas encore développée.



Références

Les informations comprises dans ce document de soutien proviennent des canevas pédagogiques suivants :

- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (Document de travail). *Globalité de la sexualité – 5^e secondaire*, mai 2020, 21 pages.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (Document de travail). *Vie affective et amoureuse – 5^e secondaire*, septembre 2019, 22 pages.
- Ministère de l'Éducation du Québec. (Document de travail). *ITSS et grossesse – 5^e secondaire*, novembre 2020, 20 pages.

i. Waylen et Wolke, 2004.

ii. Côté, 2009.

iii. Connolly et McIsaac, 2009.

iv. Brooks-Gunn et Paikoff, 1997.

v. MELS, 2003; Connolly et McIsaac, 2009.

vi. MELS, 2003; SIECUS, 2004.

vii. UNESCO, 2010.

viii. Carlson et Rose, 2007.

ix. Connolly et McIsaac, 2009.

x. Miller et Benson, 1999.

xi. Miller et Benson, 1999.

xii. Connolly et McIsaac, 2009.

xiii. Institut national de santé publique (INSPQ), *Portrait des ITSS*, 2018. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/2471>] (Consulté en octobre 2020).

xiv. Street, Maria-Constanza, (2018). « Comportements sexuels et orientation sexuelle chez les élèves de 14 ans et plus », dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, tome 3.

[<http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>].

xv. Street, Maria-Constanza, (2018). « Comportements sexuels et orientation sexuelle chez les élèves de 14 ans et plus », dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, tome 3.

[<http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>].

xvi. Rotermann, 2012; MSSS, 2011; Rotermann, 2008; Kirby, 2007.

xvii. Lacroix et Cloutier, 2010; Rotermann, 2008.

xviii. Kirby, 2007.

xix. Kirby, 2007.

xx. Kirby, 2007.

xxi. ISQ, 2002.

xxii. ISQ, 2002.

xxiii. Goldfarb, 2009.

xxiv. INSPQ, 2010; Goldfarb, 2009.

xxv. Kelly et collab., 2012.

xxvi. ISQ, 2002 : Fernet, Imbleau, Pilote.

xxvii. ISQ, 2002 : Fernet, Imbleau, Pilote; Lacroix et Cloutier, 2010.

xxviii. Lacroix et Cloutier, 2010.

xxix. MELS, 2003; MELS, 2008.

xxx. Boileau, 2005; Chouinard, 2005a et 2005b; Garriguet, 2005; Rioux Soucy, 2005a et 2005b; Rotermann, 2005.



-
- xxx. Rotermann, 2012; Rotermann, 2008; Kirby, 2007; Maticka-Tyndale, 2008.
- xxxii. Rotermann, 2012; Rotermann, 2008.
- xxxiii. Maticka-Tyndale, 2008.
- xxxiv. Magazine *Ça sexprime*, n° 25 2016. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime>] (Consulté en octobre 2020).
- xxxv. Street, Maria-Constanza, 2018. « Comportements sexuels et orientation sexuelle chez les élèves de 14 ans et plus », dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, tome 3, p. 263-297, [<http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>] (Consulté en octobre 2020).
- xxxvi. INSPQ, Étude PIXEL – Portrait de la santé sexuelle des jeunes adultes au Québec, 2017. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/2307>] (consulté en septembre 2020)
- xxxvii. INSPQ, Étude PIXEL – Portrait de la santé sexuelle des jeunes adultes au Québec, 2017. [<https://www.inspq.qc.ca/publications/2307>] (consulté en septembre 2020)
- xxxviii. INSPQ. 2018. Étude PIXEL. – Contraception, grossesse, IVG, 2018. <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/pixel/contraception-grossesse-ivg> (consulté en septembre 2020)
- xxxix. Magazine *Ça sexprime*, n° 25. 2016. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime>] (Consulté en octobre 2020).
- xl. QUEBEC.CA. 2020. *Famille et soutien aux personnes- Grossesse et parentalité- Avortement : prise de décision* [<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-et-parentalite/avortement-prise-de-decision/>] (Consulté en octobre 2020).
- xli. QUEBEC.CA. 2020. *Santé-Systeme et services de santé-Organisation des services-Avortement : services* [<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/avortement-services/demarche/>] (Consulté en octobre 2020).
- xlii. QUEBEC.CA. 2020. *Famille et soutien aux personnes- Adoption-Adoption au Québec* [<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/adoption/adoption-au-quebec/>] (Consulté en octobre 2020).
- xliiii. Jarry, Josée L, Amy Kossert, Karen Ip. “Do Women With Low Self-Esteem Use Appearance to Feel Better?” National Eating Disorder Information Centre. Tiré du site Habilomedias.
- xliiii. Niven, Jennifer, 2016, *Les mille visages de notre histoire*, Gallimard Jeunesse, p. 364.
- xliiii. Willer, Ellen, 2006, *Le garçon qui ne s'intéressait qu'aux filles*, L'École des Loisirs.
- xliiii. Niven, Jennifer, 2016. *Les mille visages de notre histoire*, Gallimard Jeunesse, p. 383.
- xliiii. MELS, 2003.
- xliiii. Robert, J., 1999, *Parlez-leur d'amour...et de sexualité*, Les Éditions de l'Homme, 185 p.
- xliiii. Reyssset, Karine, 2005, *Je ne suis pas une fille facile*, L'École des Loisirs, p. 82.
- l. Furman et Simmon, 1999.
- li. Sanderson et Karetsky. 2002, dans Gascon 2011.
- lii. Rondeau et collab. 2018, *Les relations amoureuses des jeunes. Écouter pour mieux accompagner*. Projet Relations amoureuses des jeunes, Direction de santé publique de Montréal et CSSS Jeanne-Mance, 25 p. [https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-633-6.pdf] Consulté en septembre 2018.
- liii. Claes, 2003.
- liiii. Connolly et Mclsaac, 2009.
- liiii. Connolly et Mclsaac, 2009.
- liiii. Rondeau et collab. 2018, *Les relations amoureuses des jeunes. Écouter pour mieux accompagner*, Projet Relations amoureuses des jeunes, Direction de santé publique de Montréal et CSSS Jeanne-Mance, 25 p. [https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-633-6.pdf] Consulté en septembre 2018.
- liiii. Rondeau et collab. 2018, *Les relations amoureuses des jeunes. Écouter pour mieux accompagner*. Projet Relations amoureuses des jeunes, Direction de santé publique de Montréal et CSSS Jeanne-Mance, 25 p. [https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-633-6.pdf] Consulté en septembre 2018.
- liiii. Rondeau et collab. 2018, *Les relations amoureuses des jeunes. Écouter pour mieux accompagner*. Projet Relations amoureuses des jeunes, Direction de santé publique de Montréal et CSSS Jeanne-Mance, 25 p. [https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-633-6.pdf] Consulté en septembre 2018.
- liiii. Tiré et adapté de Bourget, A. 2005, « La dépendance affective et sexuelle : un phénomène à discuter avec les jeunes », *Ça sexprime*, n° 1, hiver. En ligne : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2004/04-314-01.pdf>. Consulté en juillet 2019.
- liiii. Rondeau et collab. 2018, *Les relations amoureuses des jeunes. Écouter pour mieux accompagner*. Projet Relations amoureuses des jeunes, Direction de santé publique de Montréal et CSSS Jeanne-Mance, 25 p. [https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-633-6.pdf] Consulté en septembre 2018.



- lxi. Reis et Shaver (1988), cité dans Campanelli 2005, « Où en est l'intimité dans les relations sexuelles des adolescents? La particularité des relations orales-génitales », *Ça s'exprime*, no 6, p. 4. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2005/05-314-03.pdf>. Consulté en mai 2018.
- lxii. Blais, M., Hébert-Ratté, R., Hébert, M., & Lavoie, F. 2014, « Grammaire de l'expérience romantique adolescente au Québec : une analyse sociosémantique des idéaux amoureux », *Sociologie et sociétés*, vol. 46, no 1, p. 203-223. doi : 10.7202/1024684ar.
- lxiii. Blais, M., Hébert-Ratté, R., Hébert, M., & Lavoie, F. 2014, « Grammaire de l'expérience romantique adolescente au Québec : une analyse sociosémantique des idéaux amoureux », *Sociologie et sociétés*, vol. 46, no 1, p. 203-223. doi : 10.7202/1024684ar.
- lxiv. Carlson et Rose, 2007; Brown, 1999.
- lxv. Claes, 2003.
- lxvi. Connolly et Mclsaac, 2009.
- lxvii. Connolly, J et collab. 1999, "Conception of Cross-sex Friendships and Romantic Relationships in Early Adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 28, n° 4, p. 481-494.
- lxviii. Furman, W., & Wehner, E. A. 1994. "Romantic Views: Toward a theory of adolescent romantic relationships", in R. Montemayer, G. R. Adams & T. P. Gullota (Eds.), *Personal/ Relationships during Adolescence. Advances in Adolescent Development: An Annual Book Series*, vol. 6, p. 168-195. Thousand Oaks: Sage Publications Inc.
- lxix. Meier, Ann et Gina Allen. 2009, *Romantic Relationships from Adolescence to Young Adulthood: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health*. The Sociological Quarterly, 50:2, 308-335, doi : 10.1111/j.1533-8525.2009.01142.x.
- lxx. Blais, M., Hébert-Ratté, R., Hébert, M., & Lavoie, F. 2014, « Grammaire de l'expérience romantique adolescente au Québec : une analyse sociosémantique des idéaux amoureux », *Sociologie et sociétés*, vol. 46, no 1, p. 203-223. doi : 10.7202/1024684ar.
- lxxi. Wolfe, D. A., & Wekerle, C. 2014, *Strategies for evaluating dating violence prevention programs*, dans S. K. Ward. & D. Finkelhor (2e Eds.), *Program evaluation and family violence research*, (p. 217-237). New York : Routledge.
- lxxii. Gagnon et Thériault, 2006.
- lxxiii. Niven, Jennifer. 2016, *Les mille visages de notre histoire*. Gallimard Jeunesse, p. 253.
- lxxiv. Niven, Jennifer. 2016, *Les mille visages de notre histoire*. Gallimard Jeunesse, p. 303.
- lxxv. Gravel, François. 1991, *Deux heures et demie avant Jasmine*. Éditions du Boréal, p. 61.
- lxxvi. Inspiré et adapté de Kirby, 2011. http://pub.etr.org/upfiles/Reducing_Adolescent_Sexual_Risk.pdf. Consulté en avril 2018.
- lxxvii. Rottermann, 2012.
- lxxviii. Inspiré d'une question d'un garçon de 17 ans tirée du site de Tel-Jeunes. Avril 2017.
- lxxix. Inspiré d'une question d'une fille de 17 ans tirée du site de Tel-Jeunes. Octobre 2016
- lxxx. Inspiré d'une question d'une fille de 15 ans tirée du site de Tel-Jeunes. Juillet 2016.
- lxxxi. Tiré du site Web MSSS : À bien y penser. [<http://itss.gouv.qc.ca/relations-sexuelles.dhtml>]. Consulté en octobre 2020.
- lxxxii. *Code civil du Québec*, article 14, cité dans Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). *Protocole de contraception du Québec*. Mise à jour 2018. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2409_protocole-contraception_quebec_fnl.pdf] (Consulté en juin 2020).
- lxxxiii. Dufort, Guilbert et Saint-Laurent, 2000. *La grossesse à l'adolescence et sa prévention : Au-delà de la pensée magique!* p. 58.
- lxxxiv. Darlington, 2004. *Grossesse non planifiée. Que faire?* Éditions Hôpital Sainte-Justine.
- lxxxv. Dufort, Guilbert et Saint-Laurent, 2000. *La grossesse à l'adolescence et sa prévention : Au-delà de la pensée magique!*
- lxxxvi. Manseau, 1997. *La grossesse en internat : le syndrome de la conception immaculée*. Centre jeunesse de Laval et UQAM.
- lxxxvii. Magazine *Ça s'exprime*, n° 8. 2007. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime>] (consulté en octobre 2020).
- lxxxviii. Inspiré d'une question d'une fille de 18 ans tirée du site de Tel-Jeunes. Février 2009
- lxxxix. Inspiré et adapté de Kirby, 2011. http://pub.etr.org/upfiles/Reducing_Adolescent_Sexual_Risk.pdf. Consulté en avril 2018.
- xc. Rottermann, 2012.
- xc. Inspiré du site Web Québec.ca. [<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/itss/itss-et-grossesse/#c1398>] (Consulté en octobre 2020).
- xcii. Inspiré d'une question d'une fille de 17 ans tirée du site de Tel-Jeunes. Octobre 2016
- xciii. Tiré du site Web MSSS : À bien y penser. [<http://itss.gouv.qc.ca/relations-sexuelles.dhtml>]. Consulté en octobre 2020.
- xciv. *Code civil du Québec*, article 14, cité dans Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). *Protocole de contraception du Québec*. Mise à jour 2018. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2409_protocole-contraception_quebec_fnl.pdf] (Consulté en juin 2020).
- xcv. Inspiré d'une question d'une fille de 16 ans tirée du site de Tel-Jeunes. Juin 2016.
- xcvi. UNESCO, 2018. [<http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf>]. Consulté en avril 2018.
- xcvii. UNESCO, 2018. [<http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf>]. Consulté en avril 2018.
- xcviii. Adapté de : Ryan et coll. 2007 dans Magazine *Ça s'exprime*, n° 25 (2016). [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime>] (Consulté en octobre 2020).
- xcix. Tiré d'une étude dont le résumé se retrouve au [https://www.eurekalert.org/pub_releases_ml/2011-06/aft-t061511.php] (consulté en octobre 2020)

