

ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ EN 2^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 – 2^e SECONDAIRE | 1 |
| 3 – APPRENTISSAGES CLÉS | 3 |
| 4 – NOTIONS ET EXEMPLES DÉTAILLÉS | 5 |
| AUTONOMIE ET INTERDÉPENDANCE | 5 |
| RELATIONS INTIMES À L'ADOLESCENCE | 5 |
| TRAJECTOIRES AMOUREUSES | 5 |
| Caractéristiques et représentations des relations amoureuses à l'adolescence..... | 5 |
| MUTUALITÉ | 12 |
| Bénéfices d'une relation amoureuse basée sur la mutualité..... | 12 |
| AGIR SEXUEL | 14 |
| Caractéristiques de l'agir sexuel à l'adolescence..... | 14 |
| Éléments qui peuvent soutenir les choix en matière d'agir sexuel en vue de vivre une expérience positive..... | 18 |
| DEFIS RELATIONNELS | 24 |
| Défis vécus en contexte de relations amicales et de premières fréquentations amoureuses..... | 24 |
| Résolution de conflits dans une relation amoureuse..... | 26 |
| CONSENTEMENT ET VIOLENCE SEXUELLE | 29 |
| Compréhension du consentement sexuel dans le but de pouvoir reconnaître une situation de violence sexuelle..... | 29 |
| Répercussion des fausses représentations et des préjugés liés à la violence sexuelle..... | 35 |
| Pouvoir d'agir pour prévenir et dénoncer des situations de violence sexuelle et soutenir une personne victime..... | 39 |
| 5 – RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES | 45 |
| RÉFÉRENCES | 54 |



1 - Informations préparatoires

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

DÉVELOPPEMENT PSYCHOSEXUEL

Les jeunes de 11 à 13 ans s'intéressent vivement à tout ce qui touche l'amourⁱ et rapportent avoir déjà été amoureux : entre 20 % et 40 % des jeunes de 11 à 15 ans disent avoir un *chum* ou une blondeⁱⁱ. Les relations amoureuses du début de l'adolescence se déroulent par ailleurs en complément de leurs amitiés avec des personnes du même sexe parce qu'elles se tissent souvent au sein du groupe d'amis; ceux-ci jouent d'ailleurs souvent le rôle de facilitateurs pour les rencontresⁱⁱⁱ.

Chez les jeunes entre 12 et 14 ans :

- La grande majorité ne sont pas actifs sexuellement^{iv} et n'ont généralement pas vécu de relation sexuelle avec pénétration^v et ont surtout expérimenté les baisers^{vi} et les caresses du corps^{vii}. Une étude québécoise évalue à 4,2 %^{viii,ix} la proportion de jeunes ayant eu une relation sexuelle avec pénétration consentie à cet âge.
- Une enquête québécoise^x révèle qu'environ 7 % des élèves de 14 ans et plus ont eu leur première relation sexuelle consensuelle avant 14 ans. Les comportements sexuels des jeunes (ex. : âge du premier rapport sexuel, nombre de partenaires, utilisation de la contraception) auraient peu changé au cours des dernières décennies^{xi}.
- Plusieurs ont déjà été exposés à du contenu sexuel explicite (vers 11 ans chez les garçons et vers 13 ans chez les filles)^{xii}.
- Le fait d'entrer tôt dans la vie sexuelle active augmente la vulnérabilité des jeunes aux comportements sexuels à risque^{xiii} et allonge la période pendant laquelle les jeunes ont des contacts sexuels^{xiv} et augmente, par le fait même, le nombre de partenaires sexuels^{xv}.

Entre 12 et 15 ans, les jeunes :

- ont des attentes à l'égard des relations amoureuses qui sont surtout rattachées au partage d'activités communes^{xvi};
- peuvent avoir plusieurs relations amoureuses de courte durée dans une même année et, conséquemment, vivre autant de ruptures^{xvii};
- vivent plus souvent des sentiments non réciproques notamment parce qu'ils ont perçu l'amitié d'un ou d'une camarade comme un intérêt amoureux, se sentent confus à propos d'une amitié qui inclut le flirt et des contacts physiques avec quelqu'un du sexe opposé ou encore souhaitent une relation amoureuse avec un ou une jeune qui ne partage pas les mêmes sentiments^{xviii};
- sont préoccupés par l'acceptation, par leurs amis, de leur partenaire amoureux^{xix} et sont plus influencés par les représentations stéréotypées des relations amoureuses dans les médias étant donné leur conscience de soi moins développée^{xx};
- se questionnent sur leur orientation sexuelle ou ont des attirances vers des personnes de leur sexe; sont confrontés à plus de défis dans l'identification et la rencontre d'un partenaire potentiel^{xxi}; fréquentent souvent des partenaires amoureux du sexe opposé. Ces fréquentations amoureuses peuvent servir de façade d'hétérosexualité et les aider à prendre conscience de leurs attraits affectifs et sexuels homosexuels^{xxii}. Ces jeunes, particulièrement les garçons, sont plus à risque de victimisation et de harcèlement de la part de leurs pairs à cause de la non-acceptation sociale des attirances et des comportements homosexuels^{xxiii}.



Chez les jeunes de 12 à 17 ans :

- Les jeunes sont vulnérables à la violence à caractère sexuel^{xxiv}.
- Les jeunes sont susceptibles de vivre de la violence en contexte amoureux^{xxv}.
- Plus de la moitié des agressions sexuelles sont perpétrées par une connaissance, un ami ou ex-ami intime^{xxvi}. Près du tiers des auteurs présumés étaient âgés de 12 à 17 ans^{xxvii}.
- Internet fait partie intégrante de leur vie sociale^{xxviii} : ils passent beaucoup de temps sur les médias sociaux^{xxix}, où ils sont désormais moins surveillés^{xxx} que pendant l'enfance. Même si cela ne constitue pas un des types les plus fréquents d'agression sexuelle au début de l'adolescence, les jeunes de 12 à 17 ans sont surreprésentés parmi les victimes de leurre informatique^{xxxi}.
- Internet fait partie intégrante de leur vie sociale^{xxxii}, ils passent beaucoup de temps sur les médias sociaux^{xxxiii}, où ils sont moins surveillés^{xxxiv} que pendant l'enfance. Les jeunes de 12 à 17 ans sont surreprésentés parmi les victimes de leurre informatique^{xxxv}, bien qu'il ne s'agisse pas d'un des types les plus fréquents d'agression sexuelle au début de l'adolescence.

AUTRES INFORMATIONS PRÉPARATOIRES POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE

AUTONOMIE ET INTERDÉPENDANCE

RELATIONS INTIMES À L'ADOLESCENCE

TRAJECTOIRES AMOUREUSES

Les premières relations amoureuses favorisent la formation de l'identité, la découverte de l'intimité ainsi que l'épanouissement affectif, relationnel et sexuel. À travers les relations amoureuses, les jeunes apprennent à négocier avec le désir de plaire, découvrent les sentiments amoureux, apprivoisent l'intimité affective et sexuelle, sont confrontés à des divergences de besoins et d'attentes entre les partenaires.

L'adolescence est une période développementale cruciale propice à l'émergence des premières relations amoureuses. Les premières relations amoureuses se construisent à partir des modèles relationnels élaborés avec les pairs du même sexe^{xxxvi}. Pour plusieurs jeunes, ces relations favorisent la formation de l'identité, la découverte de l'intimité ainsi que l'épanouissement affectif, relationnel et sexuel.

MUTUALITÉ

- Le besoin de sécurité, d'épanouissement et de reconnaissance compte parmi les besoins développementaux auxquels les relations amoureuses adolescentes répondent^{xxxvii}.
- 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^{xxxviii}.
- Plusieurs jeunes croient que la communication entre les partenaires, le respect mutuel et la confiance en soi représentent des éléments essentiels à la résolution des difficultés vécues au sein du couple^{xxxix}. Toutefois, la stratégie la plus utilisée spontanément par les adolescents pour gérer un conflit est de le nier ou d'amoindrir son importance^{xl}.



AGIR SEXUEL

L'entrée dans la vie sexuelle active se fait progressivement en un mode d'exploration à l'adolescence^{xli}. Les comportements sexuels avec un partenaire se déroulent majoritairement dans un contexte amoureux^{xlii}. Le registre des gestes sexuels que les adolescents considèrent comme acceptables augmente au fur et à mesure que les partenaires s'engagent affectivement^{xliii}. Les adolescents les plus précoces sur le plan de la maturation pubertaire sont aussi, en moyenne, les plus précoces dans la vie génitale active.^{xliv}

Les comportements sexuels sont généralement sporadiques^{xlv} et ne sont pas toujours planifiés^{xlvi}. Les adolescents :

- apprennent et modélisent leur sexualité à partir de ce qu'ils observent chez leurs amis, leurs parents et aussi dans les médias^{xlvii}; ils sont influencés par les normes sociales qui dictent ce que peut être une vie sexuelle « appropriée^{xlviii} ». Ils sont également influencés par plusieurs facteurs individuels (sentiments amoureux, désir sexuel, etc.), mais aussi par d'autres éléments liés à la relation et au contexte^{xlix};
- expérimentent des gestes diversifiés^l dans lesquels ils s'engagent souvent selon une même séquence (masturbation, baisers, caresses du corps, des organes génitaux, relations orales-génitales, relations sexuelles avec pénétration)^{li};
- peuvent avoir des relations sexuelles avec une personne de leur sexe. Ces gestes sexuels sont soit associés à une ouverture et à un désir d'exploration sexuelle ou encore à un contexte permettant de découvrir son orientation sexuelle^{lii};
- semblent avoir une perception différenciée selon le genre quant aux attentes à l'égard des comportements sexuels. Les filles évoquent plus souvent les sentiments comme motifs pour avoir des relations sexuelles alors que les garçons évoquent des raisons plus égocentriques (curiosité, plaisir sexuel, etc.)^{liii}.

Les jeunes qui comprennent que le développement d'une sexualité satisfaisante est un processus d'apprentissage auront des attentes plus réalistes à l'égard de leurs premières expériences sexuelles et pourront mieux évaluer comment les expériences positives ou négatives colorent leur concept de soi, leurs relations actuelles et leur identité sexuelle^{liv}.

Comme adulte, avoir une perception juste de l'agir sexuel des adolescents de cet âge

- L'adolescence marque le passage de l'enfance vers l'âge adulte. C'est une période de changements, de découvertes, de curiosité sexuelle et parfois de prises de risques. Les jeunes se posent de nombreuses questions par rapport aux relations sexuelles et les vivent en mode « exploration ».
- Les comportements sexuels qu'ils expérimentent s'insèrent dans un continuum allant de pensées sexuelles aux relations sexuelles en passant par les fantasmes et la masturbation^{lv}. L'expression sexuelle des adolescents est un aspect intégral et normatif du développement qui a le potentiel de promouvoir la croissance et le bien-être.
- Les jeunes forment un groupe hétérogène en matière de sexualité. Ils ne sont pas tous rendus au même niveau et n'ont pas la même aisance à parler de sexualité. Certains jeunes vivent des expériences sexuelles plus tôt, alors que d'autres les vivront beaucoup plus tard. Certains jeunes peuvent adhérer à la virginité, à l'abstinence (ne pas avoir de relations sexuelles) avant le mariage, à la continence (ne pas adopter les comportements sexuels avec pénétration) ou choisir le report des relations sexuelles à plus tard. Il est important d'être conscients de la diversité de ces réalités et de ne porter aucun jugement.

La masturbation

Une étude réalisée en France auprès de jeunes âgés de 15 à 24 ans indique^{lvi} que près de 50 % des jeunes ont vécu leur première expérience de masturbation entre 11 et 14 ans, soit :



- 15 % des jeunes l'ont vécue à 11-12 ans;
- 32 % des jeunes l'ont vécue à 13-14 ans.

Les adolescents sont exposés à plusieurs normes par rapport à la masturbation dans leur environnement social et médiatique. Une analyse canadienne du portait de la masturbation dans des films pour adolescents démontre que^{lvii} la masturbation est :

- surtout pratiquée par les garçons, célibataires;
- principalement motivée par des pensées sexuelles à propos d'une personne pour laquelle on éprouve de l'attirance, un besoin sexuel non comblé, par le visionnement de matériel sexuellement explicite ou par l'ennui ou la solitude;
- associée à des implications négatives (interruption, être pris « sur le fait » ou déception, désastre) et moins souvent à des gains (relâchement de tension, plaisir);
- vécue comme une expérience plutôt négative pour les personnages masculins et plutôt positive pour les personnages féminins.

Les premiers contacts affectueux et les premiers baisers

Une étude longitudinale au Royaume-Uni^{lviii} sur les comportements sexuels menée auprès de plus de 13 000 jeunes adolescents de 11 à 13 ans montre qu'au cours de la dernière année :

- 39 % des filles et 43 % des garçons de 12 à 13 ans ont déclaré avoir déjà tenu la main de quelqu'un;
- 30 % des filles et 34 % des garçons de 12 à 13 ans ont déclaré avoir embrassé quelqu'un sur la bouche;
- 4 % des filles et 6 % des garçons de 12 à 13 ans ont déclaré avoir été touchés sous leurs vêtements;
- entre 1 et 2 % des garçons et des filles ont été déshabillés, touchés à leurs parties privées ou ont touché aux parties privées de quelqu'un.

Le premier baiser constitue une manifestation importante de l'agir sexuel qui a une représentation et une signification particulières^{lix}.

- Le premier baiser serait perçu comme un geste technique et non comme un geste naturel et spontané. De fait, le « comment faire » du premier baiser préoccupe les adolescents (comment embrasser, se placer, respirer, bouger, etc.), ce qui peut les amener à appréhender ce premier geste d'agir sexuel et à s'imaginer des scénarios pour son expérimentation. Ils anticipent parfois des implications négatives à ces premiers baisers : peur d'être dégoûtés, repoussés, maladroits, de décevoir l'autre, etc.
- il y aurait deux scénarios de premiers baisers :
 - **le baiser en contexte de jeu social** : ce baiser se produit généralement autour de 11 ans dans un contexte de jeu. Les adolescents en tirent une valorisation sociale. Ce baiser est perçu comme une forme d'initiation ou de rite de passage qui confère un statut adulte. Ce baiser peut être vécu comme une expérience plaisante et volontaire ou au contraire, comme une expérience imposée et déplaisante. La pression des pairs est l'élément central de ce type de baiser.
 - **le baiser romantique** : ce baiser se produit dans un contexte de relation avec un partenaire et dans l'intimité. Il peut être vécu comme agréable ou non, volontaire ou forcé. Avec le temps, ce type de baiser devient plus agréable et positif parce que les adolescents maîtrisent davantage les émotions, les sensations et les situations qui l'accompagnent. Ainsi, ce baiser éveille à des sensations physiques plaisantes, voire érotiques. Les sentiments et l'éveil amoureux sont les éléments centraux de ce type de baiser.



Les relations sexuelles

Une enquête réalisée en 2010-2011 dans les écoles secondaires du Québec indique qu'à la fin du secondaire, environ la moitié des jeunes ont eu au moins une relation sexuelle consensuelle avec pénétration vaginale, orale ou anale. Cette proportion de jeunes ayant déjà eu une relation sexuelle augmente avec le niveau scolaire :

- 25 % en 1^{re} et 2^e secondaire;
- 29 % en 3^e secondaire^{lx}.

Comme les relations sexuelles se produisent souvent de façon spontanée et imprévue, les discussions sur les relations sexuelles et les motivations à s'y engager doivent avoir lieu AVANT que les jeunes deviennent sexuellement actifs^{lxi}, donc dès les premières années du secondaire.

Comportements sexuels sécuritaires

L'adolescence est une période de transition importante pour l'apprentissage ou le maintien de comportements sexuels sécuritaires^{lxii}. Plusieurs facteurs augmentent la vulnérabilité des adolescents aux ITSS et aux grossesses :

- la découverte de soi, la recherche d'identité et d'orientation^{lxiii}, l'apprentissage de la sexualité (planification des relations sexuelles, négociation quant à l'utilisation du condom^{lxiv}, affirmation de soi dans les rapports amoureux et sexuels)^{lxv}, le sentiment d'invincibilité, la pensée magique^{lxvi}, le goût du risque, la recherche de sensations fortes, la témérité ainsi que le besoin d'affirmer sa maturité sexuelle^{lxvii};
- le fait de commencer à avoir des activités sexuelles à un plus jeune âge (exposition plus longue aux risques^{lxviii}), d'avoir des relations sexuelles non protégées et d'avoir plusieurs partenaires sexuels^{lxix};
- l'hétérosexisme, l'homophobie et la transphobie 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^{lxx}.

Le matériel sexuellement explicite

Les adolescents sont exposés à plusieurs normes par rapport à l'agir sexuel dans leur environnement social et médiatique, dont le matériel sexuellement explicite. Une revue de littérature^{lxxi} décrivant l'impact de la pornographie trouvée dans Internet sur les attitudes, les croyances et les comportements des adolescents relève que celle-ci :

- amène les adolescents à avoir des attitudes plus permissives à l'égard de différents comportements sexuels et du sexe « sans engagement »;
- renforce les stéréotypes de domination masculine, de soumission féminine et de femme-objet;
- est liée à une acceptation plus grande de la violence faite aux femmes et de l'agressivité dans la sexualité;
- génère une pression à se conformer à des idéaux corporels et une baisse de confiance en soi (ex. : se sentir moins attirant, physiquement inférieur);
- peut créer une pression à la performance (ex. : rapidité de l'excitation sexuelle, durée de l'érection et de la pénétration, intensité du plaisir ressenti).

DÉFIS RELATIONNELS

Les premières fréquentations amoureuses permettent aux jeunes d'explorer de nouvelles attitudes, valeurs et normes. Elles les amènent aussi à vivre différents défis : désir de plaire, d'avoir un partenaire amoureux, découverte de nouveaux sentiments, questionnement quant à l'orientation sexuelle, gestion des conflits, etc. Lorsque les jeunes rencontrent des conflits dans leurs fréquentations amoureuses, ils apprennent à



négocier, à résoudre des problèmes, à faire des compromis en mode essais et erreurs. Ils n'ont pas tous les mêmes acquis et les mêmes habiletés pour les gérer.

Plusieurs jeunes croient que la communication entre les partenaires, le respect mutuel et la confiance en soi représentent des éléments essentiels à la résolution des difficultés vécues au sein du couple^{lxvii}. Toutefois, la stratégie la plus utilisée spontanément par les adolescents pour gérer un conflit est de le nier ou d'amoinrir son importance^{lxviii}.

CONSENTEMENT ET VIOLENCE SEXUELLE

La prévention des agressions sexuelles doit s'appuyer sur la promotion de valeurs fondamentales, dont le respect de l'intégrité physique et psychologique de toutes les personnes^{lxix}. Faire de la prévention auprès des élèves améliore efficacement leurs connaissances et leurs habiletés et favorise le dévoilement d'une agression sexuelle (récente ou passée), notamment en :

- réfléchissant aux répercussions des mythes et des préjugés liés à l'agression sexuelle. Le fait de discuter des mythes et des préjugés liés à l'agression sexuelle encourage les élèves à examiner leurs propres croyances et expériences. Certains mythes et préjugés ont un impact considérable sur les attitudes des élèves face à l'agression sexuelle et à la violence à caractère sexuel. Ces mythes et ces préjugés peuvent nuire à la reconnaissance d'une agression sexuelle, donner une perception négative des victimes et nuisent au dévoilement des agressions sexuelles;
- réfléchissant aux sentiments négatifs vécus par les personnes victimes comme la honte, la culpabilité, la peur d'être jugées, de ne pas être prises au sérieux^{lxx}, le sentiment d'être responsables de l'agression qu'elles ont subie (attribution du blâme) et qui nuisent également au dévoilement d'une agression sexuelle ;
- comprenant ce qu'est un geste sexuel librement consenti;
- comprenant le rôle actif qu'ils peuvent jouer en développant leur capacité d'agir, c'est-à-dire en aidant si une situation d'agression sexuelle est dévoilée par un ami ou s'ils sont témoins d'une situation d'agression sexuelle ou de violence à caractère sexuel, et ce, tant dans la vie réelle que dans l'univers virtuel.

Ces notions leur permettent de développer leur capacité à :

- reconnaître une situation d'agression sexuelle à partir de la notion de consentement sexuel;
- dévoiler une situation d'agression sexuelle;
- adopter des comportements respectueux (souci de soi et de l'autre).

À savoir par rapport à la prévention des agressions sexuelles avec des adolescents :

- La majorité des agressions sexuelles sont commises par des hommes. Cependant, il ne faut pas sous-estimer les gestes d'agression sexuelle commis par des femmes.
- Plusieurs situations d'agression sexuelle ne sont jamais dévoilées (ou le sont après plusieurs années), notamment parce qu'il existe souvent un lien affectif, de confiance ou d'autorité entre la personne victime et la personne qui agresse. Les personnes victimes peuvent ressentir des sentiments de honte et de culpabilité qui les empêchent de dévoiler une situation d'agression sexuelle.
- Certains facteurs peuvent augmenter la gravité des séquelles de l'agression (ex. : la durée et la sévérité de l'agression, le fait que la personne qui agresse soit proche et significative pour l'adolescent, l'utilisation de la force, la réaction de l'entourage et/ou de la personne qui reçoit le dévoilement et le soutien fourni à la suite du dévoilement).
- Les conséquences de l'agression sexuelle peuvent être très variées. Elles peuvent survenir immédiatement après, quelques mois plus tard ou apparaître seulement à l'âge adulte. Elles sont plus visibles chez certains, moins chez d'autres. Il peut y avoir des symptômes intériorisés (anxiété,



dépression, isolement) ou extériorisés (agressivité, opposition, provocation). D'autres conséquences sont possibles : difficultés scolaires, comportements sexuels problématiques, symptômes de stress post-traumatique, etc.

- **Important** : un élève qui présenterait un ou plusieurs des symptômes ci-dessus n'est pas nécessairement victime d'agression sexuelle. Il faut rester prudent dans l'interprétation de ces signes. Le seul signe clair indiquant que l'enfant est victime d'agression sexuelle demeure le dévoilement. Toutefois, en cas de doute, il est nécessaire de faire un signalement à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ).
- L'agression sexuelle peut être commise dans un contexte de consommation d'alcool ou de drogues. Une personne intoxiquée n'est pas en mesure de consentir à un geste sexuel. Cela vaut autant dans une situation où la personne a volontairement consommé que dans celle où elle a été intoxiquée à son insu. Plusieurs agressions sont commises sous l'influence de l'alcool et du cannabis (car ces substances font tomber l'inhibition et affectent le jugement).
- Il peut arriver qu'un adolescent prenne conscience d'avoir eu un comportement inadéquat ou inacceptable envers une personne. Il est possible de jouer un rôle actif en l'invitant à gérer les situations, ses comportements et les émotions qui les sous-tendent en lui permettant :
 - de réfléchir aux moyens inadéquats pour gérer ses émotions, résoudre des conflits et communiquer de façon positive et constructive dans des situations difficiles;
 - de trouver de l'aide pour apprendre de nouvelles stratégies pour respecter l'autre;
 - d'en parler.
- Il arrive qu'à l'adolescence, certains aient le goût de prendre des risques qui les amènent parfois à tester leurs limites et celles des autres. Il est pertinent de saisir l'occasion pour les amener à mettre ces caractéristiques en parallèle avec l'importance de se respecter et de respecter l'autre.





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.

| DEUXIÈME SECONDAIRE | |
|-----------------------------------|--|
| AUTONOMIE ET INTERDÉPENDANCE | |
| Relations intimes à l'adolescence | |
| Trajectoires amoureuses | <ul style="list-style-type: none">• Caractéristiques et représentations des relations amoureuses à l'adolescence<ul style="list-style-type: none">○ Diversité des trajectoires amoureuses○ Normes et pressions sociales positives et négatives○ Importance accordée au fait de vivre une relation amoureuse○ Premières expériences liées à l'attirance et aux fréquentations amoureuses○ Nature et intensité des sentiments d'amitié, d'amour et d'attirance○ Ambivalence par rapport à l'expression de ses sentiments○ Séduction et comportements d'approche |
| Mutualité | <ul style="list-style-type: none">• Bénéfices d'une relation amoureuse basée sur la mutualité<ul style="list-style-type: none">○ Prise en compte de ses besoins et de ceux du ou de la partenaire (aimer et être aimé, s'affirmer et être écouté, reconnaître l'autre et être reconnu, se sentir en sécurité, avoir un espace pour soi et laisser de l'espace à l'autre dans la relation, etc.)○ Intimité affective (réciprocité des sentiments, souci de soi et de l'autre, confiance et proximité émotionnelle) |
| Agir sexuel | <ul style="list-style-type: none">• Caractéristiques de l'agir sexuel à l'adolescence<ul style="list-style-type: none">○ Définition de l'agir sexuel (comportements d'affection, comportements sexuels génitaux ou non, dont la masturbation) et du désir sexuel○ Caractères exploratoire et progressif de l'agir sexuel○ Manifestations de l'excitation sexuelle○ Place de l'engagement affectif○ Normes et préjugés au regard de l'agir sexuel à l'adolescence• Éléments qui peuvent soutenir ses choix en matière d'agir sexuel en vue de vivre une expérience positive<ul style="list-style-type: none">○ Connaissance de soi et affirmation de soi○ Expression et respect des limites de chaque personne○ Caractéristiques de la relation avec l'autre (nature et intensité des sentiments partagés, niveau d'aisance et de confiance, respect mutuel des limites, etc.)○ Pression réelle ou perçue, anticipation d'implications positives ou négatives○ Obtention et utilisation d'un moyen de protection pour réduire les risques de grossesse non planifiée et d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) |



| | |
|---|--|
| <p>Défis relationnels</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Défis vécus en contexte de relations amicales et de premières fréquentations amoureuses <ul style="list-style-type: none"> ○ Divergences concernant les attentes, les besoins, les motivations et les limites ○ Confiance, jalousie, loyauté et infidélité ○ Rupture et peine d’amour • Résolution des conflits dans une relation amoureuse <ul style="list-style-type: none"> ○ Comportements qui favorisent la résolution de conflits ○ Raisons et façons de rompre ○ Recherche d’aide et de solutions lorsque les conflits perdurent |
| <p>Consentement et violence sexuelle</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Compréhension du consentement sexuel dans le but de pouvoir reconnaître une situation de violence sexuelle <ul style="list-style-type: none"> ○ Composantes du consentement et contextes d’invalidité de celui-ci ○ Consentement en contexte virtuel ○ Manifestations de la violence sexuelle ○ Partage non consensuel d’images intimes • Répercussion des fausses représentations et des préjugés liés à la violence sexuelle <ul style="list-style-type: none"> ○ Fausses représentations et préjugés quant à la personne victime de violence et à celle qui la commet, ou en fonction du genre ou du contexte ○ Répercussions sur la reconnaissance de la violence sexuelle ○ Répercussions sur les personnes victimes (attribution du blâme, obstacles à la recherche de soutien, sentiments vécus) • Pouvoir d’agir pour prévenir et dénoncer des situations de violence sexuelle et soutenir des personnes victimes <ul style="list-style-type: none"> ○ Habiletés préventives dans différents contextes ○ Vécu des personnes victimes ○ Réactions et attitudes aidantes d’une personne confidente ○ Ressources d’aide pour les personnes victimes, témoins et auteurs de violence sexuelle |

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.

Par exemple, en 2^e secondaire, la prévention de la *violence sexuelle* ne devrait jamais être le premier ou le dernier sujet offert en cours d’année. Il est recommandé de débiter en abordant les trajectoires amoureuses et la mutualité avant d’aborder les *défis relationnels* et la *violence sexuelle*. De plus, il est judicieux d’aborder les notions relatives au consentement sexuel avant celles relatives à l’agir sexuel.





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.

AUTONOMIE ET INTERDÉPENDANCE

RELATIONS INTIMES À L'ADOLESCENCE

TRAJECTOIRES AMOUREUSES

- Les sentiments d'amitié, d'amour et d'attirance peuvent se côtoyer, voire s'entremêler dans une relation. On peut être amis sans être amoureux, mais il peut aussi arriver qu'une relation d'amitié évolue en relation amoureuse ou même, qu'une relation amoureuse évolue en relation d'amitié.
- Même si on n'a jamais eu de relation amoureuse ou même si on ne se sent pas amoureux présentement, il est possible de faire une réflexion critique sur le sujet. La réflexion sur les différents défis d'une relation amoureuse (p. ex. : conciliation des besoins\attentes\limites de chacun, pressions extérieures, peur du rejet, comportements d'approche, fin d'une relation) permet également de réfléchir aux défis reliés aux autres relations interpersonnelles dans sa vie (p. ex. : avec la famille et les amis).
- Les couples qui nous entourent (entourage et médias) peuvent avoir une influence sur la perception que nous avons des relations amoureuses.
- On n'est pas obligé de vivre une relation amoureuse pour être heureux, même s'il arrive que des pressions sociales et médiatiques fassent croire le contraire.
- Il n'existe pas qu'une façon de séduire et d'« être en amour », l'important est d'être respectueux et à l'écoute de soi et de l'autre.

MUTUALITÉ

- Une relation amoureuse basée sur la mutualité, c'est une relation où les partenaires tiennent compte de leurs propres besoins et de ceux de l'autre, où les deux partenaires partagent une intimité affective, se sentent proches l'un de l'autre.
- Dans une relation amoureuse basée sur la mutualité, les partenaires se sentent bien, compris, acceptés, ils s'encouragent mutuellement à se développer comme individu et savent qu'ils peuvent compter l'un sur l'autre.

AGIR SEXUEL

- L'agir sexuel fait référence aux baisers, aux étreintes, aux caresses, à la masturbation, aux relations sexuelles et à certains gestes posés en ligne (ex. : sextage).
- Différentes motivations poussent les adolescents à s'engager dans des gestes sexuels : excitation sexuelle, sentiments pour l'autre et désir d'expérimenter.
- Les adolescents peuvent être influencés par certains éléments extérieurs dans leur agir sexuel (ex. : normes, pression des pairs, fausses représentations). Certaines normes sont parfois contradictoires. Elles peuvent générer de l'ambivalence et de la confusion chez les jeunes.
- Pour bien vivre ses premières expériences sexuelles, il est bénéfique de faire des choix qui reposent sur la connaissance de soi, la relation à l'autre et l'affirmation de soi.



- Une utilisation adéquate de moyens de protection permet de prévenir les ITSS et la grossesse non planifiée, ce qui contribue à préserver sa santé sexuelle et sa santé reproductive.
- Lorsqu'on réfléchit aux moyens de protéger sa santé sexuelle et reproductive, il est nécessaire d'obtenir l'information pour faire des choix éclairés AVANT d'être actif sexuellement.
- Chacun des partenaires a la responsabilité de poser des actions pour prévenir les ITSS et la grossesse non planifiée (responsabilité partagée).
- La communication entre les partenaires permet de planifier et d'utiliser les moyens de protection et d'en partager la responsabilité.
- Chacun peut contribuer à la prévention des ITSS et de la grossesse non planifiée en adoptant des comportements sécuritaires et en encourageant les autres à se protéger, de même qu'en partageant des ressources en cas de besoin.

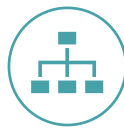
DÉFIS RELATIONNELS

- Dans une relation amoureuse, les partenaires s'encouragent mutuellement à se développer comme individus. Ils peuvent malgré tout vivre des difficultés ou des conflits, mais trouver des façons de les régler. Plusieurs comportements favorisent la résolution de conflits.
- Lorsqu'un conflit perdure et qu'aucune solution mutuellement satisfaisante ne peut être envisagée, la recherche d'aide extérieure peut être bénéfique.
- Lorsque la décision de rompre est prise, une réflexion s'impose quant aux façons saines de le faire, qui doivent tenir compte notamment de son propre bien-être et de celui de l'autre, même si cela peut s'avérer difficile.

CONSENTEMENT ET VIOLENCE SEXUELLE

- Chacun a le droit de choisir librement de s'engager ou non dans des gestes sexuels.
- Le consentement est essentiel avant de recevoir ou de poser tout geste sexuel.
- Il est essentiel de valider le consentement AVANT de recevoir ou de poser tout geste sexuel.
- Le consentement est valide lorsque les partenaires :
 - sont en mesure de le formuler (respect des âges, de façon libre et éclairée);
 - ne sont pas dans une relation de dépendance ou d'autorité.
- Il est important de dévoiler toute situation de violence sexuelle à un adulte en qui on a confiance et ainsi obtenir du soutien et de l'aide. Les adultes de confiance à qui on se confie ont le devoir d'assurer la sécurité des jeunes.
- Les fausses représentations et les préjugés réduisent la capacité des personnes à reconnaître et à dévoiler une situation de violence sexuelle.
- Chacun peut jouer un rôle actif pour prévenir ou dénoncer la violence sexuelle.
- Lorsqu'un ami se confie à nous, l'écouter sans porter de jugement et l'accompagner vers un adulte de confiance lui permettra de recevoir du soutien.





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.

AUTONOMIE ET INTERDÉPENDANCE

RELATIONS INTIMES À L'ADOLESCENCE

TRAJECTOIRES AMOUREUSES

Caractéristiques et représentations des relations amoureuses à l'adolescence

Caractéristiques des couples de l'entourage et de ceux présentés dans les médias

- Différents modèles de couples font partie de l'entourage des jeunes. Ils les côtoient sur une base régulière : parents, famille immédiate ou élargie, voisins, entourage immédiat (amis, pairs) et personnalités publiques dans les médias (journaux, magazines, télévision, réseaux sociaux, etc.). Ces couples peuvent :
 - être engagés de différentes façons (mariés, conjoints de fait, en cohabitation ou non, etc.);
 - avoir des enfants ou non (famille nucléaire, reconstituée, homoparentale);
 - être de différentes orientations sexuelles;
 - avoir un plus ou moins grand écart d'âge;
 - être récents ou formés depuis longtemps;
 - avoir des référents ethnoculturels, linguistiques et religieux variés.

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.

Caractéristiques des couples (entourage et médias)

- *Mon grand-père a une nouvelle blonde. Il est venu nous la présenter hier. Ils sont beaux à voir tous les deux.*
- *Sur les réseaux sociaux, je vois souvent des couples de vedettes se séparer. Ça me surprend parce qu'ils avaient l'air super amoureux.*
- *Notre voisine s'est fait une blonde il y a quelque temps. Elles habitent maintenant ensemble avec leurs enfants.*
- *Mon ami s'est fait une blonde dernièrement. On se voit un peu moins souvent depuis.*
- *Mon oncle de 24 ans sort avec une femme qui a 12 ans de plus que lui. Leur différence d'âge ne semble pas leur poser problème.*
- *Ma cousine et son amoureux se sont mariés hier.*
- *Ma tante habite avec mon oncle depuis longtemps. Ils n'ont pas d'enfant.*
- *Sur les réseaux sociaux, les couples ont tous l'air heureux et s'embrassent souvent sur leurs photos.*
- *Ma sœur a un chum depuis 2 ans. Ils aimeraient habiter ensemble l'an prochain.*
- *Mes parents se sont séparés quand j'avais 5 ans.*
- *Mon frère est parti en appartement avec son chum et ils pensent à se fiancer cet été.*
- *Mes parents sont séparés depuis 3 ans. Je vis une semaine avec mon père et sa nouvelle blonde et une semaine avec ma mère et son chum.*



- *Ma marraine et son conjoint ont chacun leur appartement. Ils sont très amoureux, même s'ils n'habitent pas ensemble.*

Influence de ces modèles de couples sur sa représentation des relations amoureuses

- Les jeunes s'identifient aux couples qu'ils côtoient, qu'ils observent. Ils se construisent une vision de la vie amoureuse inspirée ou distanciée de ce dont ils sont témoins. Leur façon de voir et de comprendre les relations amoureuses se construit à partir de ces observations^{lxxxvi}.
- Les couples présentés dans certains médias (p. ex. : médias sociaux, films, séries, télérealités) ne sont pas toujours représentatifs de la réalité : ils véhiculent souvent des stéréotypes, sont parfois présentés dans la phase passionnée du début de la relation, sont peu représentatifs de la diversité sexuelle. Ces représentations peuvent générer des attentes plus ou moins réalistes chez les adolescents.

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.

Influence des modèles de couples sur sa représentation des relations amoureuses

- *J'aimerais vivre une histoire d'amour comme celle de mes grands-parents. Je vois qu'ils s'aiment encore après autant d'années.*
- *Je ne sais pas si j'ai envie d'être en amour. Quand je vois mes parents qui se chicanent souvent, ça ne me donne pas vraiment le goût.*
- *Mon oncle et son chum sont beaux à voir. Ils voyagent, ils rient et se taquinent beaucoup. Quand ils se regardent, leurs yeux brillent. C'est ça que je voudrais pour moi.*
- *J'admire ce couple de vedettes. Ils vont si bien ensemble. Ils sont beaux, ils sont heureux et font la belle vie. Je rêve que ça m'arrive.*
- *Dans cette télérealité, les participants sont tous bien musclés. C'est fou comment on peut séduire quand on est « shapé ».*
- *Je suis attiré par les gars, mais je ne connais personne dans mon entourage qui est gai. Dans les séries que j'écoute, il n'y a pas de couples homosexuels.*
- *Moi, quand je vais rencontrer quelqu'un, je veux que ce soit aussi intense que dans les télérealités : un beau gars ou une belle fille qui sont passionnés et qui voyagent souvent.*
- *Dans ma famille, plusieurs couples sont séparés. J'ai vraiment l'impression que l'amour ça ne peut pas durer longtemps.*
- *Mon frère est non-voyant. Récemment, il nous a présenté sa première copine. Il est si heureux, lui qui croyait ne jamais rencontrer l'amour. Ils sont amoureux, communiquent beaucoup et ont du respect l'un pour l'autre. Je les admire.*

Caractéristiques des relations amoureuses à l'adolescence

- Les relations amoureuses à l'adolescence sont le plus souvent de courte durée et successives. Les sentiments ressentis dans ces relations n'en sont pas moins intenses.
- L'engagement dans les relations amoureuses au secondaire s'effectue en continuité avec les habiletés développées à travers les relations avec les pairs du même sexe^{lxxxvii}. Cet engagement progressif dans l'intimité se traduit par la recherche de proximité, l'échange de confidences et la révélation de soi qui se réalisent d'abord dans les relations d'amitié égalitaires avec des amis de même sexe^{lxxxviii}.
- Au début de l'adolescence, les relations amoureuses sont le plus souvent basées sur les intérêts communs et l'apparence physique. Avec le temps, la mutualité des sentiments tend à prendre plus d'importance que les autres critères^{lxxxix}.
- Certains jeunes sont en questionnement sur leur orientation sexuelle^{lxxx}. Les adolescents de la diversité sexuelle sont confrontés à des défis^{lxxxxi} dont il importe de tenir compte : prendre



conscience de leur orientation sexuelle, faire part de leurs sentiments à une personne qu'ils aiment ou qui les attire, dévoiler leur orientation sexuelle, etc.

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.

Caractéristiques des relations amoureuses à l'adolescence

- *Au camp d'été avec mes amies, nous avons rencontré des gars. Une amie est tombée amoureuse d'un des gars, mais elle a déjà un chum. Elle est très embêtée, car les deux gars sont amoureux d'elle et elle est amoureuse des deux aussi^{lxxxii}.*
- *Mon chum et moi, on va s'aimer pour toute la vie. On est vraiment amoureux.*
- *Au début, on était juste des amis. Cette amitié s'est peu à peu transformée en amour. J'espère que ça va durer.*
- *J'ai rencontré quelqu'un sur les réseaux sociaux. On se parle depuis 3 semaines. Je pense que je l'aime.*
- *Je sors avec la plus belle fille de l'école. Les gars me trouvent « hot » depuis que je sors avec elle, mais certains sont jaloux.*
- *Il y a des gars de l'école que je trouve beaux. Je pense que je suis gai, car je ne suis pas attiré par les filles. Je ne me sens pas capable de le dire. J'ai peur de me faire écoeurer, mais en même temps, je veux être en amour.*

Pression sociale; pressions positives et négatives de l'entourage et influence des médias

- D'importants changements s'opèrent dans l'univers social et relationnel des adolescents, notamment quant au type de rapports qu'ils entretiennent avec leurs parents, au développement de relations de proximité et d'intimité avec les pairs et à la possibilité de s'engager dans des relations amoureuses^{lxxxiii}.
- Les pairs jouent un rôle crucial dans le développement des relations amoureuses, notamment en créant des contextes permettant de trouver un partenaire amoureux, en transmettant des normes, en facilitant les contacts et l'accès à des activités et en devenant, en quelque sorte, des modèles auxquels s'identifier.
- Le développement rapide des technologies de l'information et des communications a modifié la consommation des médias, en ce sens qu'il a diminué l'intérêt accordé aux médias traditionnels (télévision, journaux, radio, etc.) au profit des médias sociaux^{lxxxiv}.
- Les représentations des relations amoureuses véhiculées par l'entourage, mais également par différents médias (p. ex. : médias sociaux) peuvent être perçues comme étant des « normes » auxquelles se conformer et peuvent ainsi exercer une forme de pression sociale.
- Les adolescents, en pleine consolidation de leur identité et en recherche de repères et de modèles, sont susceptibles d'être influencés par les pressions sociales (positives ou négatives), lesquelles laissent croire que des attitudes ou des comportements liés aux relations amoureuses sont souhaitables ou constituent des « modèles à suivre ».
- En matière de relations amoureuses, il est important de prendre conscience des pressions qui gravitent autour de soi et d'apprendre à mieux se situer face à elles. Des questions peuvent se poser, telles :
 - *Dans mon entourage et dans les médias, quelles sont les influences positives et négatives en matière de relations amoureuses? Est-ce qu'elles correspondent à qui je suis, à mes valeurs, à mes besoins, à mes limites, à mes désirs, etc.? Par exemple, m'est-il déjà arrivé de ressentir de la pression pour trouver un partenaire amoureux? Est-ce que j'ai déjà ressenti une pression pour que ma relation amoureuse (passée, actuelle ou future) soit conforme aux modèles de couples présentés dans mon entourage ou dans les médias (p. ex. : médias sociaux, séries télévisées)?*



- *Est-ce qu'il m'est déjà arrivé de céder ou de vouloir céder à ces pressions? Est-ce qu'il m'est déjà arrivé de résister ou de vouloir résister à ces pressions? Comment cela s'est-il passé? Pourquoi ai-je réagi ou ai-je voulu réagir ainsi?*
- L'influence de l'entourage et celle des médias au regard des relations amoureuses peuvent engendrer des effets tantôt positifs, tantôt négatifs.
 - Des **effets positifs** peuvent être remarqués lorsque les représentations sociales des relations amoureuses :
 - sont axées sur les rapports respectueux et égalitaires;
 - présentent une diversité de couples (p. ex. : diversité d'orientations sexuelles);
 - valorisent l'unicité des personnes et respectent leurs choix.
 - Des **effets négatifs** peuvent être remarqués lorsque les représentations sociales des relations amoureuses :
 - sont stéréotypées;
 - proposent des modèles idéalisés (p. ex. : le couple « parfait » qui ne connaît jamais de difficultés et qui crée des attentes irréalistes, couples axés sur le paraître plutôt que sur leurs qualités relationnelles);
 - briment les droits et libertés des individus (p. ex. : ne pas respecter le choix d'une personne qui ne souhaite pas vivre une relation amoureuse);
 - encouragent l'adoption de comportements basés sur la croyance qu'il faut se conformer à un modèle pour être en mesure de séduire, de former un couple ou d'être amoureux.

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.

Défis liés à la pression sociale (entourage et médias)

- *Est-ce qu'il a accepté de sortir avec moi parce qu'il m'aime ou parce qu'il veut juste avoir une blonde comme les autres de la gang?*
- *Ma sœur dit que je suis trop jeune pour avoir un chum, mais presque toutes mes amies en ont un! Pourquoi pas moi?*
- *Depuis mon accident, je suis en fauteuil roulant de façon permanente. Mes amis ont commencé à fréquenter des filles et je me demande si j'aurai cette chance bientôt. J'ai l'impression que les filles ne veulent que des gars qui sont « top shape ».*
- *Je le trouve beau et gentil. Nous avons beaucoup de points en commun. J'aimerais sortir avec. J'en ai parlé à ma mère et elle m'a conseillé d'aller lui parler. Ça me stresse parce que je ne sais pas s'il aimerait sortir avec moi. S'il ne veut pas, je voudrais qu'on reste des amis.*
- *Je suis stressé. Mes amis et ma famille n'arrêtent pas de me demander quand je vais sortir avec quelqu'un. Je ne vais pas sortir avec n'importe qui pour leur faire plaisir?*
- *C'est mon ami qui m'a convaincu d'aller lui parler. Il dit qu'elle me regarde tout le temps, qu'elle doit sûrement être intéressée. En y allant, je me suis demandé ce que j'étais en train de faire là...*

Importance accordée au fait d'avoir une relation amoureuse

- Certains adolescents considèrent le fait d'être en relation amoureuse comme un gage de succès social. La relation amoureuse permet en quelque sorte d'être reconnu et valorisé par les pairs^{lxxxv}.
- D'autres jeunes vivent moins intensément ces sentiments amoureux ou y accordent moins d'intérêt. Ces jeunes devraient être rassurés sur le fait qu'il n'y a pas d'obligation à être en couple et qu'ils doivent respecter leurs besoins.



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.

Importance accordée au fait d'avoir une relation amoureuse

- *Texte J'ai 14 ans et j'ai déjà eu quelques copains. Depuis 5 mois, je suis célibataire. Je n'ai pas trop envie de sortir de ma zone de confort, mais j'ai juste tellement envie d'aimer encore^{lxxxvi}.*
- *Je n'ai pas envie d'être en couple et je ne suis pas le seul de ma gang. C'est correct pour moi, même si ça paraît cool d'être en couple.*
- *Certaines personnes aiment les filles, d'autres les gars et d'autres, les deux. Est-ce que c'est possible de n'aimer personne? Mes amies aiment ou sont attirées par un gars et moi je ne ressens rien pour personne et ça toujours été comme ça^{lxxxvii}.*
- *Ça a l'air si facile pour mes amies. Moi, on dirait que personne ne s'intéresse à moi. Pourtant, moi aussi je voudrais être en couple comme les autres.*
- *J'envie mes amies qui sont en amour. J'ai l'impression qu'elles sont plus populaires à cause de ça. Elles reçoivent plein de compliments et de likes de leurs photos sur les réseaux sociaux.*

Nature et intensité des sentiments d'amitié, d'amour et d'attirance

- L'**amitié** est un lien d'attachement basé sur la confiance mutuelle^{lxxxviii}. Les amis recherchent et expérimentent la proximité, l'échange de confidences, la révélation de soi^{lxxxix} ainsi que des sentiments de compréhension, d'intimité, de soutien, de respect, d'aide, de loyauté, de partage et de solidarité^{xc}.
- L'**amour**, dans le sens « d'être amoureux », renvoie à une connexion spéciale entre deux personnes^{xc1}. C'est un sentiment intense, un attachement englobant la tendresse et l'attirance physique entre deux personnes^{xcii}.
- L'**attirance** est le fait de ressentir du désir pour une personne. Elle peut mener à vivre une intimité avec quelqu'un^{xciii} ou rester dans l'imaginaire (ex. : fantasme). Au début de l'adolescence, l'attirance est le plus souvent basée sur des critères tels l'apparence physique ou les traits de personnalité (p. ex. : intérêts, habiletés). Avec le temps, la mutualité des sentiments prendrait plus d'importance que ces critères^{xciv}. L'attirance amène une dimension « sexuelle » aux sentiments ressentis. Elle peut précéder les sentiments d'amour ou se développer en même temps.
- Les premières fréquentations amoureuses sont des expériences qui permettent d'approprier ces sentiments (amitié, amour et attirance) de façon simultanée, voire entremêlée.
- Le cercle d'amis constitue d'ailleurs un environnement propice à la rencontre de partenaires amoureux potentiels. Il peut donc arriver qu'on ne sache plus si on ressent de l'amour ou de l'amitié pour quelqu'un. Cela arrive notamment parce que, dans l'amour, il y a bien des ingrédients de l'amitié (p. ex. : attachement basé sur la confiance, la proximité et le partage de confidences). Plusieurs questions peuvent alors se poser :
 - *Sommes-nous des amis ou « en amour »? Si nous sommes amis, est-ce que je souhaiterais davantage de cette relation? Pourquoi? Est-ce que je ressens de l'attirance pour cette personne? Qu'est-ce qui m'attire chez elle?*
- L'importance et la place de ces sentiments varient d'une personne à l'autre et peuvent également varier dans le temps : on peut passer de l'amitié à l'amour, de l'attirance à l'amour, ressentir de l'amour et de l'attirance pour quelqu'un puis voir ces sentiments perdre en intensité, etc.
- Être en amour fait émerger beaucoup d'autres émotions fortes et nouvelles et donc, de nouvelles préoccupations.
- Ce qui importe, c'est que les jeunes qui ressentent moins vivement ces sentiments amoureux ou d'attirance ou qui y accordent moins d'intérêt ne soient pas amenés à croire qu'ils devraient s'y intéresser davantage, notamment à cause de pressions extrinsèques (pression provenant de



l'extérieur : on me dit que je devrais être en amour) ou intrinsèques (pression que je m'impose à moi-même : je pense que je devrais être en amour, pour être comme les autres, pour être populaire, etc.).

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.

Défis liés à la nature et à l'intensité des sentiments

- *Je suis vraiment attirée par une fille à l'école. Elle m'a dit qu'elle aussi me trouvait belle. J'ai parfois envie qu'on se colle et qu'on s'embrasse, mais pas elle.*
- *C'est spécial être en amour. Tu te sens la personne la plus importante pour l'autre. Et ça, ça donne encore plus le goût d'aimer.*
- *Hier, j'ai rencontré le gars que j'aime pour la première fois et c'était un peu stressant. Quand il a dû partir, il a fait le premier pas vers moi en me donnant un câlin. Est-ce que ça veut dire qu'il m'aime^{xcv}?*
- *Plusieurs croient qu'on est en couple parce qu'on est souvent ensemble. Mais on est simplement de très bons amis.*
- *J'aime mon amie, mais je n'arrive pas à l'aimer juste comme amie. Mon sentiment n'est pas réciproque, donc je dois passer à autre chose. Si je n'y arrive pas, elle va cesser tout contact avec moi et je ne veux pas cela non plus. Que faire^{xcvi}?*
- *Je suis amoureuse et je suis vraiment certaine que c'est de l'amour, car je n'ai jamais ressenti quelque chose de pareil. J'y pense tout le temps. J'ai déjà du mal à me concentrer dans mes cours et ça me rend la vie dure, mais en même temps tellement plus belle^{xcvii}.*
- *Mon premier chum, je le trouvais beau et c'était tout. Là, c'est plus fort. Ce n'est pas juste physique. Je me sens en confiance avec lui. Ça m'arrive de plus en plus souvent d'avoir le goût de faire les premiers pas pour l'embrasser.*
- *Moi, je préfère avoir des amis que d'être en couple. L'amitié c'est moins fragile, c'est moins compliqué et ça dure plus longtemps.*

Ambivalence au fait de partager ses sentiments

- Les fréquentations amoureuses sont l'occasion de faire part de ses sentiments à l'autre et, du même coup, d'être préoccupé par la réciprocité des sentiments : *Est-ce que l'autre personne m'aime vraiment? M'aime-t-elle autant que je l'aime? Comment faire savoir à cette personne que je l'aime? Comment lui dire que je ne l'aime pas ou que je ne l'aime plus?* etc.
- Les jeunes sont préoccupés par la non-réciprocité des sentiments, souvent causée par une mauvaise interprétation des sentiments d'amitié et d'amour^{xcviii}.
- Le rejet et la trahison représentent de grandes craintes qui peuvent faire en sorte de retarder des actions d'approche^{xcix}. De même, le risque qu'une relation amoureuse prenne fin constituerait un enjeu réel pour les adolescents, au point d'en amener certains à « vouloir préserver à tout prix leur relation^c ».

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.

Défis liés au partage des sentiments (réciprocité ou non et peur du rejet)

- *Je sors avec un gars depuis 2 mois. On se voit en cachette. Il ne veut pas qu'on le dise à personne, mais moi, je voudrais que tout le monde le sache. Je me demande s'il m'aime autant que je l'aime.*
- *J'ai appris qu'un gars m'aimait, mais moi je ne l'aime pas. Il est gentil, mais juste un ami. Je ne suis pas attirée par lui, il n'est pas mon genre. Mes amies me disent de lui dire que je ne l'aime pas. Je cherche une manière de lui dire sans lui faire de la peine^{ci}.*
- *Il a dit non pour sortir avec moi et là, tout le monde le sait. J'ai honte et je me sens mal.*



- *Et s'il n'était pas attiré par moi, j'aurai l'air de quoi si je fais les premiers pas?*
- *Je suis une fille qui a un kick sur une fille. Je pense qu'elle m'aime aussi, mais j'ai peur que ce ne soit que de l'amitié qu'elle éprouve envers moi. J'aimerais lui parler et lui dire comment je me sens, mais si elle me rejette elle ne me verra plus de la même façon. Je cherche une façon de l'approcher pour lui parler de mes sentiments^{cii}.*

Façons adéquates et inadéquates d'attirer l'attention et d'approcher l'autre

- Les comportements d'approche sont des façons d'approcher l'autre (p. ex. : se rapprocher, aborder l'autre, proposer une sortie, exposer ses sentiments) et de vérifier l'intérêt de ce dernier. La séduction s'inscrit dans « la découverte de soi et de ses capacités à entrer en relation avec les autres^{ciii} ».
- Les adolescents semblent préoccupés par la séduction et cherchent des repères pour mieux comprendre sa dynamique^{civ}, d'autant plus qu'ils en sont à leurs premières expériences. Des questions du type : *Comment l'impressionner? Comment me faire remarquer? Comment savoir si cette personne s'intéresse à moi^{cv}?* peuvent indiquer que les adolescents souhaitent connaître des façons non seulement adéquates, mais « efficaces » de séduire.
- La séduction peut être définie comme : « une communication à la fois verbale et non verbale qui a pour but d'attirer l'attention d'une personne^{cvi} et de créer un attachement^{cvii} pour pouvoir ensuite accéder à une relation amoureuse [...]^{cviii} ». On peut également vouloir séduire pour se sentir désiré, s'amuser^{cx}, se faire remarquer ou encore pour « tester son pouvoir de séduction^{cx} ».
- Bien que les comportements d'approche soient expérimentés en mode essais et erreurs, ils doivent néanmoins **s'inscrire dans une dynamique qui soit respectueuse de l'autre et, lorsqu'ils impliquent un contact physique (p. ex. : souhaiter prendre la main de l'autre), s'assurer du consentement de l'autre** (p. ex. « Puis-je te prendre la main? »).
- Les stéréotypes sexuels, véhiculés par l'entourage ou dans les médias, s'infiltrant souvent dans la perception des façons adéquates ou dites « efficaces » de séduire. Ainsi, on retrouve des comportements d'approche qui peuvent amener les adolescents à « agir d'une façon qui ne correspond peut-être pas à ce qu'ils sont en réalité et à ce qu'ils souhaitent vivre^{cx} ».
- La séduction fait partie de la découverte de soi et de ses capacités à entrer en relation avec les autres^{cxi}. La notion d'équilibre y est importante : l'adolescent apprend à utiliser des stratégies de séduction pour **choisir celles qui lui ressemblent et avec lesquelles il se sent le plus à l'aise^{cxii}**.
- Il n'existe donc pas qu'une façon de séduire, pas plus qu'il n'existe une liste de façons « efficaces » de s'y prendre. La séduction doit permettre de rester « fidèle à soi-même^{cxiv} » (p. ex. : être à l'écoute de ses besoins, de ses limites) **tout en étant respectueux et à l'écoute de l'autre** (p. ex. : s'assurer de son consentement; respecter une limite, un refus).

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.

Défis liés aux comportements d'approche

- *Je suis amoureuse d'un garçon, mais je ne sais pas comment le lui dire^{cxv}.*
- *Elle va bien finir par se rendre compte qu'elle m'intéresse : je la regarde tout le temps dans les cours, mais je suis trop gêné de lui parler.*
- *Pourquoi y en a qui disent que c'est aux gars de faire les premiers pas? Il me semble que c'est pas juste une « affaire de gars », ça?*
- *Ma mère dit que, pour faire les premiers pas, l'humour, c'est toujours gagnant.*
- *Même si j'suis pas du genre à me confier, je parle de plus en plus de moi à un de mes amis. Il a une grande écoute et on dirait que je ressens quelque chose pour lui. Quelque chose d'autre que de l'amitié. Je me demande si je peux lui dire.*
- *Je texte tout le temps avec une fille d'une autre classe. Je la fais rire et elle me fait rire aussi. Je pense que je l'aime plus qu'une amie.*



MUTUALITÉ

Bénéfices d'une relation amoureuse basée sur la mutualité

- Au début de l'adolescence, les relations amoureuses sont généralement de courte durée. Les engagements affectifs deviennent graduellement plus forts et débouchent sur des relations plus durables^{cxvi}. Avec le temps, les adolescents ont graduellement plus tendance à estimer la valeur des partenaires amoureux sur la base de la mutualité des sentiments et moins sur l'apparence physique ou la personnalité^{cxvii}.
- Dans leurs relations d'amitié, les jeunes ont, à divers degrés, déjà expérimenté la mutualité : proximité, confidences, révélation de soi, partage d'activités mutuellement choisies, etc.^{cxviii} Ces expériences de mutualité sont utiles pour les relations amoureuses.

« Mutualité »

Vulgarisation adaptée à l'âge des élèves

Une relation amoureuse basée sur la mutualité, c'est une relation où les partenaires tiennent compte de leurs propres besoins et de ceux de l'autre, où les deux partenaires partagent une intimité affective, se sentent proches l'un de l'autre. Dans une relation amoureuse basée sur la mutualité, on se sent bien : on se sent accepté, on sait qu'on peut compter sur l'autre et être compris.

Référence de l'encadré : cxix

Prise en compte des besoins des deux partenaires

Tenir compte des besoins des deux partenaires veut dire qu'on peut, la plupart du temps :

- *aimer et être aimé* (et se sentir aimé);
- *s'affirmer et être écouté par l'autre*;
- *reconnaître l'autre et être reconnu* (être reconnu : sentir qu'on a de la valeur aux yeux de quelqu'un, être apprécié pour qui on est et le ressentir concrètement);
- *se sentir en sécurité* (physique et psychologique);
- *avoir un espace pour soi et laisser de l'espace à l'autre*;
- *respecter ses besoins sexuels et ceux de l'autre* (attentes, limites).

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.

Bénéfices d'une relation amoureuse basée sur la mutualité

- *L'autre jour, elle a décidé de ne pas venir me rejoindre chez moi et ne m'a pas textée pour me le dire. C'est décevant.*
- *Au début, Aly était toujours collé sur moi. Il voulait tout le temps m'embrasser. J'aime l'embrasser, mais pas tout le temps. Je lui ai dit... mais pas de la meilleure façon, disons. On s'est boudés une journée, puis on s'est parlé et on s'est réconciliés.*
- *Alec et Mathieu ont l'air bien ensemble et je pense qu'ils s'aiment vraiment. Ça paraît quand on les voit ensemble.*
- *Il y a deux mois j'ai rencontré un gars sur un réseau social. On s'écrit et on se fait des appels vidéo. Avec le temps, j'ai appris à le connaître et je suis devenue amoureuse de lui. Il m'a aussi avoué qu'il est amoureux de moi et nous savons que notre amour est réciproque. Il nous arrive de nous dire « je t'aime ». Est-ce possible d'avoir de vrais sentiments l'un pour l'autre et d'entretenir une relation de couple ou s'il faut « recommencer » notre relation en face à face pour pouvoir dire qu'on est prêts à s'afficher en tant que couple^{cxix}?*
- *Je le sens que notre amour est réciproque. C'est facile d'être avec.*



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^{cxxi}.
- La capacité d'intimité affective se développe au cours de l'adolescence.

« Intimité affective »

Vulgarisation adaptée à l'âge des élèves

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 donc de s'exprimer, de s'affirmer, de tenir compte de ses besoins et de ses limites, et ce, de façon mutuelle.

Réciprocité des sentiments

- La réciprocité est un aspect central des relations amoureuses^{cxii} qui s'exprime notamment par le soutien mutuel et la confiance partagée^{cxiii}.
- 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 : Est-ce que l'autre personne m'aime ou non? M'aime-t-elle autant que je l'aime? M'aime-t-elle de la même façon? Comment le savoir? Comment faire savoir à une personne qu'on l'aime? Comment dire à une personne qu'on ne l'aime plus? etc.
- Les jeunes sont préoccupés par la non-réciprocité des sentiments, souvent causée par une mauvaise interprétation des sentiments d'amitié et d'amour^{cxiv}.

Souci de soi et de l'autre

- La notion de mutualité est au centre de l'intimité affective. C'est être capable de se soucier de l'autre et savoir communiquer^{cxv}. Se soucier de l'autre, c'est considérer ce que l'autre ressent, c'est vouloir son bien-être et son plaisir, c'est se soucier de sa quiétude et de sa sécurité. Or, un équilibre est aussi nécessaire entre le souci pour l'autre et le souci pour soi.

Confiance et proximité émotionnelle

- 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^{cxvi}. 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. 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.
- Partager une intimité affective, c'est rencontrer l'autre, accueillir sa personnalité et pouvoir exprimer sa propre personnalité. C'est pouvoir partager ses désirs, ses émotions, ses craintes. C'est créer un espace où chacun peut être soi en présence de l'autre, être en confiance, tout en gardant son individualité, son espace à soi.



« Confiance et proximité émotionnelle »

Vulgarisation adaptée à l'âge des élèves

c'est partager une relation où, même s'ils sont très proches sur le plan émotionnel (proximité émotionnelle), les partenaires se sentent en confiance pour demeurer qui ils sont : « Je suis qui je suis », « tu es qui tu es » et chacun de nous apprend à « être ensemble », sans perdre de vue que nous sommes des individus à part entière.

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.

Intimité affective

- *Je n'avais jamais parlé de ça à personne. Avec elle, je sens que je peux. Y'a pas de jugements. Je sens qu'elle m'écoute vraiment. Et moi aussi je suis là pour elle quand elle en a besoin.*
- *Je l'aime. C'est mon ami et mon confident. Sauf que lui ne me parle pas beaucoup de ce qu'il vit.*
- *Mon ex m'a demandé si je voulais reprendre. Je sais que je l'aime encore, mais je ne sais pas si lui est aussi sincère... Le problème est que sa gang ne m'aime pas, donc je ne sais pas trop quoi penser...^{cxxvii}*
- *Je me soucie d'elle. Je lui pose des questions quand je vois qu'elle ne va pas bien.*
- *Je t'aime et je me sens bien quand je suis avec toi.*
- *Ça fait 6 mois qu'on est ensemble. Toute ma famille le connaît et mes parents me proposent de l'inviter quand on va quelque part. On est proches l'un de l'autre, on se dit presque tout.*
- *On fait plusieurs activités ensemble, juste nous deux ou avec des amis. On aime les mêmes choses. On a du plaisir à passer du temps ensemble.*
- *J'aime quand il me dit des compliments ou qu'il me serre et m'embrasse. On se tient la main quand on marche ensemble. C'est une façon de dire qu'on s'aime.*

AGIR SEXUEL

Caractéristiques de l'agir sexuel à l'adolescence

- L'adolescence est une période riche en explorations de toutes sortes : découverte de soi, élargissement du réseau social, exploration et influence de nouvelles normes ou discours. Les émotions et les désirs sont nouveaux et évoluent pendant cette période.
- **L'agir sexuel** fait référence à un ensemble de comportements qui peuvent se produire à l'adolescence, avec ou sans partenaire, mais allant bien au-delà de la relation sexuelle avec pénétration :
 - comportements d'affection : s'étreindre, s'enlacer, se tenir par les épaules ou par la taille, se promener main dans la main, s'embrasser dans le cou, etc.
 - comportements sexuels : s'embrasser, caresser certaines parties du corps (nuque, dos, fesses, seins, cuisses) par-dessus les vêtements et sous les vêtements, se coller l'un contre l'autre nus, etc.
 - comportements sexuels génitaux : caresser ses organes génitaux seul (masturbation), caresser les organes génitaux de son partenaire, relation orale-génitale reçue ou donnée, pénétration vaginale, etc.
- **L'agir sexuel est animé par l'éveil sexuel**
 - L'éveil à la sexualité se traduit par des manifestations cognitives : intérêt plus marqué pour la sexualité, curiosité, blagues à connotation sexuelle, recherche d'informations sur la



sexualité, de contenu sexuellement explicite, pensées sexuelles, fantasmes d'affection, de nudité, etc.

- L'éveil sexuel se manifeste aussi dans le corps : manifestations d'excitation sexuelle, sensations de chaleur dans le corps, attirance pour quelqu'un, etc.
- Au début de l'adolescence, **l'éveil sexuel** est centré sur soi (ex. : apprivoisement des sensations physiques) et se dirige graduellement vers l'autre (ex. : s'accompagne d'un attrait pour l'autre ou de pensées sexuelles).
- **L'agir sexuel** adolescent est souvent lié à un engagement affectif, est progressif, exploratoire et parfois guidé par diverses influences. Les manifestations d'agir sexuel à l'adolescence sont importantes à explorer (comportements), tout autant que ce qui pousse les adolescents à les adopter (motivations).

Caractère exploratoire et progressif de l'agir sexuel

- Selon la conception populaire, être « sexuellement actif » signifie qu'une personne a eu une relation sexuelle avec pénétration. Ainsi, les adolescents sont classés en deux catégories : être sexuellement actif ou ne pas être sexuellement actif. Ces catégories sont toutefois réductrices de la diversité et de l'étendue des comportements sexuels expérimentés par les adolescents. Ce registre de comportements leur permet d'apprivoiser leur sexualité et les sensations qui y sont associées de façon **progressive**.
- L'**exploration** des premiers gestes sexuels se fait différemment d'un jeune à l'autre, mais le plus souvent selon une même séquence : les jeunes commencent par expérimenter les étreintes, les baisers, les caresses du haut du corps avant d'explorer les caresses aux organes génitaux^{cxxxviii}. Cette séquence d'exploration se produit 3 à 4 ans avant les premières relations sexuelles, selon les adolescents. Le fait de vivre les premiers baisers et caresses ne veut pas dire que les adolescents vivront leur première relation sexuelle tout de suite^{cxxxix}.
- La **séquence** des comportements sexuels peut être liée au niveau d'intimité qui est associée aux comportements. Certains comportements sexuels sont considérés comme « plus intimes » par les adolescents. Ainsi, avoir une relation sexuelle avec pénétration est nettement considéré comme le geste sexuel le plus intime^{cxxx}.
- La masturbation est une manifestation d'agir sexuel « autoérotique » (avec soi-même), c'est-à-dire sans partenaire. La masturbation :
 - permet d'apaiser la tension ressentie à la suite d'une excitation sexuelle;
 - permet d'**explorer** les sensations du corps et d'apprendre à connaître son corps avant d'expérimenter des comportements avec un partenaire;
 - permet, dans certains cas, de se familiariser et de vivre des expériences de plaisir.

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.

Caractère exploratoire et progressif de l'agir sexuel

- *« Cent vingt-sept premiers baisers, c'est environ ce que j'ai pu dénombrer en imaginant comment cela allait se passer avec Julie et en les répétant mentalement – une sorte d'entraînement physique sans partenaire et sans coach. Devant le miroir de la salle de bains. Sur mon vélo. Dans ma chambre^{cxxxxi} ».*
- *Jusqu'où peut-on aller la première fois que l'on rencontre quelqu'un^{cxxxii} ?*
- *Les adultes disent qu'il faut attendre la « bonne » personne pour avoir une relation sexuelle. Comment je vais le savoir qui est la « bonne » ?*
- *« Deux jours plus tôt, nous avons amorcé quelques caresses. J'avais été incapable de faire quoi que ce soit. Comme si cet incroyable mélange de peur et d'émotions, ces tremblements, cette galopade du cœur m'avaient noué les membres^{cxxxiii} ».*
- *Je me suis masturbé pour la première fois, mais je n'ai pas eu de plaisir. Je me sentais coupable, mais j'ai quand même envie de recommencer.*



Désir sexuel et manifestations physiologiques de l'excitation sexuelle

Les adolescents doivent pouvoir explorer ce qui motive et influence leur agir sexuel pour pouvoir faire des choix menant à des expériences sexuelles agréables et positives.

- Le désir sexuel se présente comme un intérêt dirigé vers une personne en particulier. C'est un élan, une force à l'intérieur de soi qui incite à s'engager dans la séduction et dans des comportements sexuels^{cxxxiv}. Le désir sexuel se vit :
 - **dans la tête** : avoir un intérêt et des pensées pour l'autre (fantasmes de s'embrasser, de se toucher, d'êtreindre, de partager un moment de proximité physique avec cette personne);
 - **dans le cœur** : ressentir que l'autre a quelque chose de spécial et qu'on a envie de partager, de se rapprocher, de connecter et d'être avec CETTE personne.
- **L'excitation sexuelle se vit dans le corps**. Elle entraîne des manifestations physiques comme l'érection (pénis qui devient dur et s'allonge) et la lubrification vaginale (écoulement de liquide clair du vagin, sensation d'avoir l'entrée du vagin mouillée). Elle se vit comme une tension à apaiser, un besoin à satisfaire.
 - L'excitation sexuelle peut aussi se manifester par d'autres signaux du corps : avoir le cœur qui bat, des papillons dans le ventre, avoir envie de toucher et d'être touché, avoir les jambes molles, etc.
 - L'érection du pénis (externe) se manifeste de façon plus évidente, visible et concrète. La lubrification vaginale (interne) est plus diffuse et moins visible. Cela rend parfois plus difficile la prise de conscience de l'excitation sexuelle. Ainsi, la lubrification vaginale peut être expliquée comme la présence d'un « feeling » sexuel dans le corps et d'un sentiment de fébrilité, de nervosité^{cxxxv}.
- **À noter** : Il sera peut-être nécessaire de distinguer les pertes vaginales de la lubrification vaginale, car elles n'ont pas la même fonction et peuvent être confondues. Les **pertes vaginales** sont liées au cycle ovulatoire et menstruel (fertilité). Elles sont généralement de couleur blanc-jaune et de consistance variable en fonction du cycle. Les pertes sont nécessaires pour empêcher le vagin de se dessécher et pour le protéger contre les infections. La **lubrification vaginale** est liée à l'excitation sexuelle. C'est un liquide clair qui s'écoule du vagin et qui a pour fonction de faciliter la pénétration vaginale. C'est un peu l'équivalent de l'érection. C'est le corps qui réagit sous l'effet des hormones, d'un stimulus sexuel ou d'une attirance physique.

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.

Désir sexuel et manifestations physiologiques de l'excitation sexuelle

- *Ça me gêne, mais je suis en érection juste à prendre ma blonde dans mes bras.*
- *Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai envie de passer à l'acte et je ne pense qu'à ça. Qui peut m'expliquer pourquoi?*
- *Est-ce que le désir sexuel et l'amour, c'est la même chose? Est-ce normal d'être en amour, mais de ne pas ressentir de désir sexuel?*
- *Est-ce qu'on peut ressentir du désir pour quelqu'un sans être en amour?*

Place de l'engagement affectif

- Les premiers comportements sexuels des adolescents sont majoritairement expérimentés avec un partenaire amoureux ou un partenaire envers lequel ils se sentent engagés émotivement^{cxxxvi}. L'agir sexuel progresserait plus rapidement lorsque les partenaires sont amoureux^{cxxxvii}.
- Le premier baiser est assez souvent expérimenté dans un contexte de relation affective et amoureuse. Ce geste peut d'ailleurs marquer le début d'une relation amoureuse. Il est alors motivé par des sentiments^{cxxxviii}.



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.

Place de l'engagement affectif

- *Je suis déjà sorti avec un gars, mais avec Mathieu, c'est différent. J'ai envie d'aller plus loin avec lui.*
- *« J'aurais voulu que notre étreinte dure une éternité ou deux. J'étais tellement bien. Jamais de ma vie je n'aurais imaginé une telle drogue^{cxix} ».*
- *« Finalement, je me concentre sur Tom. Je décide d'examiner ses cheveux. Sa nuque. Sa peau. J'essaie d'imaginer le parfum de sa peau et je ne sens que le tissu poussiéreux des fauteuils. J'essaie d'imaginer ma main sur sa peau et j'ai un frisson. Je me rends compte que je suis folle amoureuse de ce garçon. C'est à n'y rien comprendre, il y a une minute j'étouffais un fou rire et maintenant, une sorte de vague chaude et agréable m'emplit le ventre^{cxl}. »*

Normes au regard de l'agir sexuel adolescent

- Les normes véhiculées prennent la forme d'attentes provenant des pairs, de l'entourage, de la famille et des médias. Elles peuvent influencer les perceptions, les attitudes et les choix des adolescents en matière d'agir sexuel. Elles peuvent amener les adolescents à désirer, à rechercher l'activité sexuelle^{cxli} ou encore à la reporter, voire à se l'interdire.
- Les normes agissent comme facteurs « externes » dans l'agir sexuel (pression des pairs ou des médias, valeurs familiales ou religieuses, etc.) qui viennent se juxtaposer à des facteurs internes (excitation sexuelle, curiosité, engagement affectif, etc.).

Mythes véhiculés sur la précocité de l'agir sexuel adolescent

- Les normes dictées par les médias peuvent faire croire aux adolescents, et aussi aux adultes qui les entourent, que la précocité sexuelle des adolescents est plus grande que ce qu'elle est en réalité. De fait, des études rétrospectives, auprès d'étudiants de niveaux collégial et universitaire, démontrent une tendance à surestimer l'activité sexuelle des pairs^{cxlii}. Sachant que plusieurs expriment leurs préoccupations et leur besoin de se sentir comme les autres, les adolescents peuvent alimenter de fausses perceptions des comportements sexuels de leurs pairs, ce qui peut générer une pression « perçue » plus grande quant au moment où ils devraient avoir fait l'expérience de certains gestes sexuels.
- Les nombreuses représentations explicites de la sexualité dans les médias, la facilité d'accès à la pornographie peuvent faire augmenter la curiosité et le désir d'expérimentation des adolescents^{cxliii}, tout en alimentant une pression de performance.

Caractère contradictoire de certaines normes

Certaines normes contradictoires peuvent semer la confusion et l'ambivalence chez les adolescents en matière d'agir sexuel. Quelques exemples :

- les messages de **respect de la diversité sexuelle** dans l'environnement social sont de plus en plus nombreux. Malgré cela, une norme hétérosexuelle (hétéronormativité) et des messages homophobes continuent d'être véhiculés. Cela peut amener certains adolescents ayant des attirances homosexuelles à expérimenter leurs premiers gestes de séduction ou d'agir sexuel (ex. : premier baiser) en contexte hétérosexuel parce que c'est la norme, pour tester leurs réactions, leurs sentiments ou pour confirmer leur orientation sexuelle;
- l'activité sexuelle des adolescents est le plus souvent **non planifiée, imprévue, spontanée** et a lieu « parce que l'occasion s'est présentée ». Les adultes souhaitent toutefois que les



adolescents soient prévoyants, c'est-à-dire qu'ils **planifient** leurs relations sexuelles en prévoyant un moyen de protection comme le condom ou la contraception;

- les adolescents sont présentés dans les médias comme étant **nombreux à être sexuellement actifs à un jeune âge**, alors que dans les faits seulement la moitié des adolescents âgés de 15 à 17 ans ont déjà eu une relation sexuelle;
- les normes relatives au genre peuvent aussi être contradictoires. Par exemple : les adolescentes reçoivent des **jugements contradictoires** par rapport à l'envoi de sextos; tantôt jugées comme « prudes » si elles refusent d'en envoyer, tantôt perçues comme « faciles » lorsqu'elles en envoient^{cxliv};
- les jeunes peuvent subir des **pressions de leurs pairs** ou de leur partenaire les incitant à avoir des relations sexuelles. En même temps, les adultes et leurs pairs leur suggèrent d'attendre d'être prêts, d'avoir trouvé la bonne personne, de bien la connaître avant d'en avoir, sinon de s'en abstenir. D'ailleurs, les jeunes sont partagés entre deux tendances, soit d'attendre moins de 6 mois ou plus de six mois pour avoir des relations sexuelles^{cxlv}.

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.

Normes au regard de l'agir sexuel adolescent

- Sarah et Jeanne insistent pour que Joanie se décide enfin à embrasser Youssef.
- Est-ce que les filles regardent de la pornographie?
- Comment réagir si j'ai des amis qui font des choses que je n'aime pas lors d'un party^{cxlvi}?
- « Alors, au fait...? Y a-t-il une durée minimale pour un premier baiser? Un tour de langue suffit-il? Je veux dire... un tour de langue complet avec double salto, saut carapé et réception corrigée. Peut-on embrasser et en même temps respirer par le nez? Ou est-ce, comme lorsqu'on gonfle une bouée, une question de capacité pulmonaire? On prend son souffle à fond et on y va... Y a-t-il une saison plus favorable? L'hiver n'est-il pas gênant, avec sa buée qui sort de la bouche? L'été, ne se colle-t-on pas l'un à l'autre comme deux bonbons trop sucrés^{cxlvii}? »
- Il m'arrive de vouloir me masturber avec mon meilleur ami. Pourtant, je ne suis pas gai. Est-ce que c'est normal^{cxlviii}?

Éléments qui peuvent soutenir les choix en matière d'agir sexuel en vue de vivre une expérience positive

L'agir sexuel est motivé et influencé de différentes façons. Pour que les adolescents puissent prendre des décisions en faveur d'expériences sexuelles positives, agréables et consenties, ils doivent pouvoir reconnaître ce qui sous-tend leurs choix en matière d'agir sexuel.

- L'agir sexuel prend sa source dans différentes motivations. Il peut être guidé par des motivations internes (ex. : excitation sexuelle et désir, sentiments pour le partenaire, désir d'exploration et d'expérimentation, plaisir ressenti). Il peut aussi être guidé par des motivations « externes » à l'adolescent :
 - besoin d'appartenance ou d'acceptation du groupe de pairs;
 - pour devenir populaire, par pression des pairs ou des médias^{cxlix};
 - pour plaire ou pour être aimé d'un partenaire;
 - parce qu'on leur a demandé;
 - parce que l'occasion s'est présentée, etc.
- Lorsque l'agir sexuel est satisfaisant, il fait évoluer positivement l'adolescent dans la découverte et l'expression de sa sexualité. Pour cette raison, faire réfléchir les adolescents à ce qui peut soutenir **leurs choix** en matière d'agir sexuel les amènent à prendre des décisions en faveur de leur bien-être et de celui de l'autre. Les choix liés à l'agir sexuel que font les adolescents sont



déterminés par différents facteurs, dont la connaissance de soi, la relation avec le partenaire, l'anticipation des implications (positives et négatives), l'affirmation de soi et la réaction à diverses pressions.

Connaissance de soi

Pour faire des choix éclairés en matière d'agir sexuel, la connaissance de soi est un atout. Les adolescents doivent reconnaître leur attitude face à l'agir sexuel, leurs sentiments ainsi que les motivations, leurs attentes, leurs besoins et leurs limites.

Attitude à l'égard de l'agir sexuel (ex. : masturbation, caresses, baisers, étreintes)

- Les adolescents ont des attitudes diverses quant aux gestes sexuels en général et à leur acceptabilité pour les jeunes de leur âge^{cl}. Il importe qu'ils puissent se situer **personnellement** par rapport à certains comportements sexuels en se demandant : Quelles sont mes perceptions de ces gestes? Sont-ils acceptables pour mon âge? Pour moi-même?

Sentiments, motivations, attentes, besoins et limites

- Les adolescents doivent aussi pouvoir reconnaître d'autres perceptions personnelles à l'égard de l'agir sexuel. Ces dernières se manifestent dans le cœur (sentiments, besoins affectifs), dans la tête (motivations, attentes) et dans le corps (besoins, limites).
- Les **limites des adolescents à l'égard de ce qu'ils souhaitent explorer** sont repoussées graduellement avec le temps : on va un peu plus loin que la dernière fois. Or, on peut arrêter ou reculer parce que l'on sent que notre limite est atteinte ou parce que celle de l'autre est ressentie et exprimée. C'est entre autres là que le **consentement** revêt toute son importance et qu'il faut prendre une pause pour vérifier. Il y a une distinction entre **souhaiter** un comportement sexuel et **consentir** à celui-ci^{clii} :
 - **souhaiter, c'est désirer**, avoir envie de, vivre de l'excitation sexuelle et ses manifestations (ex. : érection, lubrification, cœur qui bat, corps qui a envie de se rapprocher et qui a envie d'être touché, etc.);
 - **consentir, c'est accepter de faire quelque chose**, car on se sent en sécurité, protégé, respecté, en confiance, à l'aise, certain, etc.

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.

Connaissance de soi

- *Je ne sais pas pourquoi les gens se masturbent. Je ne comprends pas le but.*
- *Je sais qu'il y en a qui ont eu des relations sexuelles à mon âge. C'est leur vie. Mais moi, je ne veux pas.*
- *J'aime embrasser mon amoureux, mais je n'ai pas le goût de plus que ça pour le moment.*
- *« Par moments, je me niche dans son cou, j'adore l'odeur des cous des garçons. Et puis, on danse à nouveau, en se tenant par la main, en se regardant. Il y a des étincelles dans ses yeux, je crois qu'il veut faire l'amour avec moi. Je vais encore devoir dire non, et ça va encore tout foutre en l'air. Ce n'est pas que je ne veux pas, dans la musique, je crois que je le voudrais bien en fait, je le sens dans mon ventre. Mais il ne faut pas, sinon après il n'y aura pas de fin. Je veux attendre de tomber amoureuse, qu'on me laisse au moins le temps d'être amoureuse. Pour une fois, pour une petite fois^{clii}. »*

Affirmation de soi et négociation

- L'affirmation de soi permet de prendre avec assurance ses décisions en matière d'agir sexuel. Concrètement, s'affirmer c'est :
 - reconnaître et communiquer ce que je veux et ce que je ne veux pas;
 - être capable de dire oui à ce dont j'ai envie;



- c'est être capable de dire non à ce qui dépasse mes limites;
- dire ce que j'aime et ce que je n'aime pas;
- être capable de résister aux pressions.
- Il est important que les partenaires déterminent leurs besoins et leurs limites afin que les contacts sexuels soient agréables.
- Lorsque ceux-ci sont exprimés et qu'il y a divergence, la négociation entre les partenaires permet de trouver un terrain d'entente. Or, il peut parfois être difficile de s'affirmer par peur de déplaire, par peur de la réaction de l'autre, parce que tout va trop vite, par pudeur ou gêne, parce qu'on ne trouve pas les mots, etc.

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.

Affirmation de soi et négociation

- *Mon chum voulait que je lui envoie une photo de mes seins parce qu'il voulait me voir. Je lui ai dit non. Je ne suis pas à l'aise.*
- *Pendant le party chez Léanne, tous mes amis ont embrassé une fille. Ils ont ri de moi parce que je n'ai pas voulu embrasser Léanne. Je l'aime. Je ne veux pas tout gâcher en l'embrassant vite devant tout le monde.*
- *Pendant qu'on s'embrassait, elle a touché mon pénis. Ça m'a surpris! C'était agréable, mais je ne pensais pas qu'on était rendus là. Je lui en ai parlé.*

Relation avec le partenaire

- La relation avec le partenaire soutient et oriente les choix en matière d'agir sexuel. Les choix dépendront alors :
 - de la nature et de l'intensité des sentiments partagés (ex. : passion, attirance, désir);
 - de l'aisance et de la confiance envers le partenaire;
 - de la capacité de respecter les besoins et limites du partenaire.
- Concrètement, les adolescents doivent se demander au sujet de cette relation :
 - Quels sentiments est-ce que je ressens pour cette personne? Sont-ils positifs? Réciproques?
 - Est-ce que je me sens écouté et accepté tel que je suis?
 - Est-ce que j'ai le sentiment d'être moi-même?
 - Est-ce que j'ai l'impression que l'autre m'évalue? Ai-je peur de le perdre?
 - Est-ce que j'ose dire ce que je pense? Est-ce que je me sens à l'aise de dire ce que je veux? De refuser ce que je ne veux pas?
 - Ai-je peur que ça aille trop loin ou plus loin que je le veux? Ou encore des craintes que mes limites ne soient pas respectées si elles évoluent en cours de route?
 - Est-ce que je tire du plaisir de nos gestes sexuels?, etc.

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.

Relation avec le partenaire

- *Je sors avec un nouveau copain. Dès qu'on se retrouve tous les deux seuls, je ne sais plus quoi faire ni quoi dire. Pourtant je l'aime et je ne voudrais pas qu'il sente le contraire. Je voudrais bien savoir comment je fais pour ne plus avoir honte de lui parler de mes sentiments, de le toucher.*
- *Yoan voulait aller plus loin que de s'embrasser hier. Je lui ai dit que je n'étais pas prête. Il a dit qu'il comprenait.*
- *« C'est sûr que des fois tu n'aimes pas trop ça, mais tu le fais quand même. Parce que des fois, si tu as une blonde et elle veut essayer ça et que tu n'es pas trop d'accord, mais tu aimes la fille et tu le fais quand même^{cliii}. »*



Anticipation d'implications positives ou négatives

- Pour chaque situation d'agir sexuel (baisers, caresses, etc.), les adolescents peuvent anticiper des conséquences positives ou négatives.
- L'anticipation de conséquences positives pourrait motiver leur choix à s'investir dans l'agir sexuel alors qu'au contraire, l'anticipation d'expériences négatives pourrait freiner l'agir sexuel.
 - Exemples d'implications **positives** : se rapprocher émotivement comme partenaire amoureux, vivre un moment de complicité, de proximité, manifester son amour, son attirance vers l'autre, ressentir du plaisir, combler un besoin d'excitation, obtenir de la reconnaissance sociale ou un statut social de ses pairs, valorisation.
 - Exemples d'implications **négatives** : regret quant au rythme trop rapide en fonction de ses souhaits, malaise vécu dans une situation, regrets d'avoir proposé ou accepté un geste sexuel dont on n'a pas vraiment envie, crainte d'être jugé négativement par ses pairs (ex. : insultes, railleries, dévalorisation), sentiment d'avoir été utilisé, déception quant au plaisir ou à la satisfaction ressentis, dégoût, culpabilité, crainte de la désapprobation de ses parents ou de ses amis, peur d'avoir mal ou de faire mal à l'autre (ex. : première pénétration vaginale).
- Dans l'utilisation des nouvelles technologies, les adolescents peuvent aussi anticiper des implications positives ou négatives à leurs actions dans l'univers virtuel^{cliv}.
 - Exemples d'implications **positives** : penser que les sextos augmenteront leur popularité, qu'ils plairont au partenaire, se sentir valorisés aux yeux de ses pairs parce qu'on possède des photos ou vidéos, recueillir des commentaires positifs et valorisants à la suite d'une publication.
 - Exemples d'implications **négatives** : craindre que le sextage cause du tort à leur réputation, que leur photo ou vidéo soit diffusée, crainte d'être perçue comme une fille « facile »^{clv}.

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.

Anticipation d'implications positives ou négatives

- « Et puis demeurent deux grandes questions [...]. De un, que déclenche le premier baiser? Deux, en cas de ratage, peut-on tout reprendre de zéro? Dans ce dernier cas, le deuxième baiser est-il toujours le premier baiser^{clvi}? »
- *Je n'ai jamais embrassé quelqu'un. J'ai peur que, le jour où ça arrivera, l'autre pense que j'embrasse mal.*
- *J'ai publié une photo de moi prise au mariage de ma tante. J'espère attirer l'attention de Carl, depuis le temps que je veux qu'il me remarque.*
- « Ce soir, ça y est. Le Grand soir. Depuis six mois, je sors sérieusement avec Jasmine. Et elle est d'accord. D'accord pour tout. Six mois que j'attends. Ce soir, samedi huit juin. À huit heures trente pile, ses parents s'en vont quelque part. Chez des amis, au cinéma, je ne sais pas et je m'en fous. Tout ce qui compte, c'est qu'ils rentrent tard, très tard. À huit heures trente et une, elle sort de chez elle. Elle enfourche sa bicyclette et dix minutes plus tard elle est chez moi. À dix heures, ça devrait être chose faite. Je serai le héros ou le zéro^{clvii}. »

Pression réelle ou perçue des pairs et des médias, dont le matériel sexuellement explicite

- Les décisions relatives à l'agir sexuel des adolescents peuvent être influencées par les pressions :
 - **réelles** : se faire demander de faire quelque chose;
 - **perçues** : avoir l'impression qu'on doit faire quelque chose pour être populaire, gagner le respect de quelqu'un, ne pas perdre un partenaire amoureux ou lui faire plaisir, etc.
- Ces pressions peuvent amener les adolescents à adopter un comportement « parce qu'il FAUT le faire » et non « parce qu'ils ont ENVIE de le faire » (parce que leur corps, leur cœur, leur tête



plaignent en faveur de cet agir). Ces pressions peuvent aussi amener les adolescents « à le FAIRE DE TELLE FAÇON » parce qu'ils reçoivent des messages à propos de l'agir sexuel.

- Ces pressions peuvent provenir :
 - **des pairs** : embrasser quelqu'un parce que tout le monde l'a fait, pour être reconnu ou accepté de ses pairs, parce qu'ils disent qu'il faut le faire, faire telle chose parce qu'à tel âge ou à telle étape d'un couple on devrait avoir fait cela, pour avoir l'air « cool », etc.;
 - **des médias** : les jeux vidéo, Internet, exposent les jeunes à différentes représentations de la séduction et de l'agir sexuel qui peuvent influencer leurs décisions;
 - **de matériel sexuellement explicite** : le plus souvent, les jeunes sont exposés involontairement à du contenu sexuellement explicite^{clviii}. C'est souvent par hasard, en naviguant sur le Web, en ouvrant un courriel ou en téléchargeant des fichiers contenant de la musique qu'ils se retrouvent devant une image ou un site pornographiques^{clix}.

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.

Pression réelle ou perçue des pairs, influence du contenu sexuel explicite

- *Julia nous a dit qu'elle a embrassé au moins dix garçons depuis l'entrée au secondaire. Karyanne, cinq. Moi? Aucun. De quoi ai-je l'air?*
- *« Il y en a qui se sentent mal parce qu'elles ont des regrets et elles auraient été trop vite. Elles ne voulaient pas tout de suite se rendre à ce niveau-là^{clx} ».*
- *J'ai vu des images de pénis sur Internet. Mon pénis n'est pas aussi gros que ce que j'ai vu! Je ne veux pas me montrer nu à ma blonde.*
- *J'ai appris que mon chum a déjà regardé de la pornographie en l'entendant parler avec ses amis. Je suis super mal à l'aise. Surtout que je ne suis pas prête à faire l'amour avec lui.*
- *Je suis un gars timide. Tous les gars que je vois dans les films sont hyperconfiants, savent comment s'y prendre avec les filles en les prenant dans leurs bras, en les embrassant. Comment vais-je pouvoir approcher une fille?*
- *Je suis un garçon et je me masturbe comme les autres. Mais je ne dure pas longtemps. J'aimerais savoir comment m'y prendre, car je ne sais pas si je le fais trop vite ou que je le fais mal^{clxi}.*

Obtention et utilisation d'un moyen de protection pour réduire les risques de grossesse non planifiée et d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

- Avoir une bonne connaissance de soi et de l'autre, se sentir à l'aise de discuter de ses besoins et de ses craintes avec son partenaire, avoir discuté, choisi et prévu l'utilisation d'un moyen de protection de même que le moment et le lieu le plus propice permet de vivre plus positivement les relations sexuelles à l'adolescence.
- Les relations sexuelles sécuritaires et l'utilisation de moyens de protection permettent de réduire les craintes quant aux ITSS et aux grossesses non planifiées. L'absence de tels *stresseurs* permet aux personnes de ressentir davantage de plaisir lors des relations sexuelles avec le partenaire^{clxii}.

Prendre en charge sa santé sexuelle dont sa santé reproductive, c'est prendre soin de soi et de son partenaire en utilisant des moyens de protection permettant de prévenir efficacement les ITSS et la grossesse non planifiée.

Le condom : moyen de protection contre les ITSS et la grossesse non planifiée

- Le condom est un moyen de **prévention des ITSS** : lorsqu'il couvre adéquatement le pénis en érection, il empêche le contact direct entre celui-ci, les organes génitaux (p. ex. : pénis, vagin, vulve), les muqueuses (p. ex. : bouche, urètre, vagin, anus) ou les liquides biologiques (liquide pré-éjaculatoire, sang, sécrétions vaginales, sperme) des partenaires sexuels.



- Le condom est un moyen de protection visant à **prévenir une grossesse** lorsque le pénis en érection entre en contact avec le vagin : il constitue une barrière empêchant les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovule.
- Le condom doit être **utilisé adéquatement** sur le pénis en érection, lors de tous contacts avec les organes génitaux (avec ou sans pénétration), les muqueuses ou les liquides biologiques des partenaires sexuels, pendant toute la durée de chaque contact sexuel. Il est peu coûteux et disponible en vente libre dans plusieurs pharmacies, magasins à grandes surfaces ou auprès de l'infirmière ou de l'infirmier de l'école (ou d'autres professionnels). Certains endroits destinés aux adolescents et certains organismes communautaires et personnes-ressources peuvent même les offrir gratuitement (maison des jeunes, infirmiers et infirmières, intervenants et intervenantes).

La contraception hormonale : moyen de protection contre la grossesse non planifiée

- Les contraceptifs hormonaux (p. ex. la pilule, le timbre, l'injection, l'anneau vaginal, le stérilet à action hormonale) contiennent des hormones (œstrogène et/ou progestérone) qui peuvent empêcher l'ovulation et permettre de **prévenir efficacement une grossesse**.
- Pour assurer une prévention efficace de la grossesse, il faut utiliser correctement la méthode choisie : commencer à l'utiliser et en faire une utilisation adéquate et sans interruption^{clxiii}. Leur taux d'efficacité est très élevé lorsqu'ils sont utilisés adéquatement.
- Pour que les contraceptifs hormonaux soient efficaces, la quantité d'hormones libérées par le contraceptif doit être **constante** (ex. : afin d'empêcher la libération de l'ovule par l'ovaire). Il faut suivre adéquatement la méthode (ex. : ne pas oublier de pilule, refaire l'injection au bon moment) afin que le taux d'hormones soit suffisant et empêche l'ovulation.

La contraception d'urgence : moyen de protection contre la grossesse non planifiée

Lorsqu'il y a absence ou utilisation inadéquate d'un moyen de protection contre la grossesse non planifiée, la contraception d'urgence peut être utilisée. Deux options sont alors possibles : la contraception orale d'urgence (COU) ou le stérilet de cuivre (stérilet d'urgence).

- La contraception orale d'urgence (COU), communément appelée « pilule du lendemain », peut être utilisée pour empêcher une grossesse.
- Elle doit être prise au **maximum 5 jours (120 heures) après** la relation sexuelle non ou mal protégée, mais plus elle est prise tôt, plus elle est efficace (efficacité optimale dans les 24 heures après la relation^{clxiv}). « Il ne s'agit pas d'un avortement. La COU empêche ou retarde l'ovulation. Elle agit avant qu'un ovule fécondé s'implante dans l'utérus^{clxv} » Si la grossesse est déjà entamée, la COU ne pourra l'interrompre et il n'y aura pas d'effet néfaste sur l'embryon^{clxvi}.
- La COU peut être obtenue, gratuitement ou à faible coût, auprès de l'infirmière ou de l'infirmier de l'école, de la clinique des jeunes, du Centre local de services communautaires (CLSC), d'une Aire ouverte^{clxvii}, d'un ou d'une médecin, d'un pharmacien ou d'une pharmacienne^{clxviii}.
- Même si une personne l'utilise à plus d'une reprise, la COU n'est pas dommageable pour sa santé ou sa fertilité^{clxix}.
- Le stérilet de cuivre (stérilet d'urgence) peut être installé dans l'utérus **jusqu'à 7 jours après** une relation sexuelle non ou mal protégée. Très efficace, il agit en empêchant l'implantation d'un ovule fécondé dans l'utérus, prévenant ainsi une grossesse non planifiée. La pose d'un stérilet d'urgence nécessite l'intervention d'un ou d'une médecin^{clxx}.
- Après avoir eu recours à la contraception d'urgence, il est conseillé de commencer ou de poursuivre l'utilisation d'un moyen de contraception hormonal.
- La contraception d'urgence ne protège pas des ITSS : il est donc recommandé de passer un test de dépistage après un contact sexuel non ou mal protégé^{clxxi}.



DÉFIS RELATIONNELS

Défis vécus en contexte de relations amicales et de premières fréquentations amoureuses

Difficultés dans une relation amoureuse

- Les adolescents peuvent vivre différentes difficultés dans leurs relations amoureuses sans que cela ne génère de conflits. Par exemple, choisir des activités qui correspondent à des intérêts communs, partager le temps entre les amis et le partenaire ou discuter avec son partenaire du fait qu'il n'exprime pas assez concrètement son amour sont quelques exemples de difficultés pouvant être vécues dans les relations amoureuses à l'adolescence.
- Les sources de conflits les plus fréquentes dans les relations amoureuses adolescentes sont la jalousie, la possessivité, la tromperie (infidélité) et la volonté de restreindre la vie sociale du partenaire amoureux^{clxxii}.
- Il peut arriver que certains conflits soient en fait des situations de violence (possessivité qui peut amener à limiter les sorties et les fréquentations de l'autre, à gérer son habillement, à exercer de la violence verbale, psychologique, physique, sexuelle, etc.). Quand on n'arrive pas à surmonter les difficultés vécues et que celles-ci ont pour effet de limiter la liberté de l'autre dans la relation, il faut aller chercher de l'aide (voir plus loin).
- À l'adolescence, il peut arriver qu'un des partenaires d'un couple de même sexe n'ait pas dévoilé son orientation sexuelle à son entourage et que cela occasionne des difficultés pour l'autre partenaire qui voudrait vivre sa relation au grand jour.

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.

Difficultés dans une relation amoureuse

- *Je trouve qu'elle passe trop de temps avec sa gang. Je lui ai dit. Elle dit qu'elle m'aime, mais qu'elle ne va pas abandonner ses amis parce qu'on est ensemble.*
- *Je n'aime pas qu'il raconte nos affaires à ses amis. J'aimerais ça qu'il soit plus discret et qu'il ne dise pas tout à ses amis.*
- *Quand on choisit un film, on a de la difficulté à s'entendre. Il trouve qu'il finit toujours par céder. Moi je trouve que c'est l'inverse.*
- *Je ne comprends pas qu'il continue ses cours de hip-hop. On aurait plus de temps ensemble s'il arrêtait d'y aller. Il dit qu'il aime ça et il veut continuer. Moi, j'ai arrêté la nage pour le voir plus souvent. Il pourrait faire pareil.*
- *Il n'aime pas mes amis de gars. Je n'ai pas envie de laisser tomber mes amis parce qu'il est jaloux.*
- *Je me sens pris dans mon couple. Ma copine est très attentionnée avec moi, mais ce trop-plein d'attachement m'étouffe un peu. Elle aimerait qu'on soit toujours ensemble, ce qui n'est pas nécessairement mon cas. Je ne comprends pas comment elle peut être si attachée à moi. Pour l'instant, je fais ce qu'elle veut pour éviter qu'elle soit déçue. Je ne sais pas quoi faire et je me demande si je devrais lui en parler^{clxxiii}.*
- *Mon chum parle souvent des autres filles et cela me met mal à l'aise, car j'ai peur qu'il me laisse pour une autre. Pour le lui faire comprendre, je lui ai souvent dit : « Si tu t'intéresses tant aux autres filles, pourquoi ne vas-tu pas vers elles ?^{clxxiv} »*

Fréquentations; divergences entre les attentes, les besoins, les motivations et les limites des partenaires

- Les fréquentations amoureuses du début de l'adolescence sont davantage marquées par un désir de combler des besoins personnels que relationnels : acquérir de l'assurance et démontrer sa capacité à séduire un partenaire, affirmer son image sociale dans le groupe et être reconnu



par les autres^{clxxxv}. Ce désir d'atteindre un statut social vient parfois interférer dans le choix des partenaires, mais aussi dans le vécu amoureux^{clxxxvi}.

- Certains jeunes sont plus engagés émotionnellement et développent plus d'habiletés relationnelles. D'autres sont motivés par la sexualité que procure le fait d'être en relation amoureuse.
- Certains souhaitent s'engager et trouver un partenaire stable^{clxxxvii} et pourront reprocher à l'autre son manque d'engagement affectif, si celui-ci n'est pas similaire. Cela risque de causer de l'incompréhension, des conflits et des ruptures^{clxxxviii}.

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.

Défis liés aux fréquentations (attentes, besoins, motivations et limites des partenaires)

- *J'ai un amoureux et je l'aime. Avant, c'était mon meilleur ami. Il va à la même école que moi, dans les mêmes cours et on se voit très souvent. Je l'aime depuis que je le connais, mais depuis qu'on est un couple, je suis très gênée. À l'école, quand il me parle, me colle ou m'embrasse, je deviens super gênée. Je tiens à lui et je ne veux pas le perdre, mais j'ai peur de tout gâcher si je reste gênée : perdre mon meilleur ami et le gars que j'aime^{clxxxix}.*
- *Ma blonde dit que c'est pas normal qu'on soit ensemble tout le temps. Moi, je comprends pas ça...*
- *J'avais envie de savoir c'est quoi embrasser. Un soir, dans un party, j'ai embrassé un ami. Depuis, on se voit de temps en temps, en secret, pour s'embrasser, mais on ne veut pas plus que ça.*

Rupture et peine d'amour; sentiments ressentis et situations après la rupture

- La rupture peut représenter une perte importante pour un adolescent. Lors d'une **peine d'amour**, peu importe la durée de la relation et le contexte, différents sentiments, de différentes intensités, peuvent être ressentis, dont des sentiments d'abandon et de dévalorisation^{clxxx}.
- D'ailleurs, la peine d'amour peut se comparer au deuil, soit « le deuil d'une relation dans laquelle on avait fondé beaucoup d'espoir^{clxxxi} » et amener l'adolescent à traverser des étapes telles que : le choc, le déni, la déprime et l'acceptation (ce ne sont pas tous les adolescents qui traverseront chacune de ces étapes lors d'une rupture^{clxxxii}).
- Le temps nécessaire pour faire le deuil d'une relation varie d'une personne à l'autre. La durée d'une peine d'amour peut être modulée par certains facteurs, tels : la durée de la relation, la force de l'amour ressenti, les circonstances et les événements entourant la rupture^{clxxxiii}.
- Pour la personne qui décide de rompre comme pour celle qui subit la rupture, l'expérience sera teintée de sentiments partagés, que ce soit : la culpabilité (se sentir responsable de la rupture), la tristesse, la solitude, la colère envers soi ou envers l'autre ou le sentiment de vide^{clxxxiv}. Quant aux sentiments d'abandon et de rejet, ceux-ci seraient davantage ressentis du côté de la personne qui subit la rupture^{clxxxv}. Le sentiment de rejet perturbe particulièrement, surtout lorsque le jeune ne comprend pas pourquoi la relation a pris fin^{clxxxvi}.
- Cela dit, la rupture ne génère pas automatiquement « une peine d'amour » ou d'intenses sentiments de « perte ». Selon le contexte, la rupture peut être pleinement souhaitée (par un partenaire ou les deux), voire être vécue comme une libération (p. ex. : se sortir d'une relation dans laquelle on ne se sentait pas bien ou où l'on ne se sentait tout simplement « pas en amour »).
- Les sentiments entourant une rupture peuvent être nombreux, d'intensité variable, différer selon les personnes, le contexte et le soutien obtenu (p. ex. : soutien de l'entourage ou de professionnels).
- Il est à souhaiter que la rupture soit l'occasion de réfléchir à ce que l'on a appris sur soi et sur ce que l'on souhaite vivre dans une relation future. Dans la mesure du possible, une discussion serait à prévoir entre les partenaires en vue de mieux comprendre les raisons de la rupture.



L'idée n'étant pas de « convaincre » ou même d'« accuser » l'un ou l'autre des partenaires, mais d'échanger sur les sentiments que la rupture a provoqués.

- La fin de la relation peut aussi amener les ex-partenaires à se questionner sur des **situations qui se présenteront après la rupture**, comme :
 - *Comment serait-il souhaitable de réagir lorsque nous nous reverrons (p. ex. : à l'école, dans le quartier, dans les transports en commun, dans un party, sur les réseaux sociaux)?*
 - *Est-il souhaitable d'entretenir un lien entre nous? Quel type de lien serait-il souhaitable d'entretenir (p. ex. : un lien d'amitié dans la vie réelle ou sur les réseaux sociaux?). Serait-il préférable de couper le lien ou, du moins, de prendre des distances pendant un certain temps? Pour quelles raisons?*
 - *Que deviendront les relations avec nos amis communs (ex. : dans la vie réelle et dans l'espace virtuel)?*
- L'important étant que les ex-partenaires puissent s'entendre sur ce qui leur permettra d'apprivoiser des situations après la rupture, et ce, dans le respect de chacun d'eux.

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.

Rupture et peine d'amour

- *Il m'a laissée hier. Je ne veux pas aller à la sortie scolaire parce qu'il est supposé y aller aussi. Je ne saurais pas comment réagir en le revoyant. C'est encore trop frais pour moi.*
- *Ça va bientôt faire 2 mois qu'on s'est laissés. On va à la même école et, ces derniers temps, on n'arrête pas de se croiser! On se regarde. Parfois on se fixe discrètement, mais j'ai aucune idée de ce que ses regards signifient. Est-ce que c'est le signe qu'il m'aime encore^{clxxxvii}?*
- *Comment on dit à une fille qu'on ne veut plus sortir avec elle sans lui faire de peine?*
- *Je me suis fait laisser et j'ai vraiment de la peine. En fait, je déprime. J'ai peur de ne plus jamais être capable de tomber en amour. Je me sens trahi, puis je ne sais pas si je pourrai encore faire confiance.*
- *Je me sens vraiment soulagé depuis qu'il m'a annoncé qu'il voulait casser. Ça faisait longtemps que je voulais le faire, mais j'en étais incapable.*
- *Elle m'a laissé hier. J'ai tellement mal. Tout allait bien et elle ne m'a pas dit pourquoi elle cassait. Je suis découragé.*
- *Depuis qu'on n'est plus ensemble, j'ai beaucoup réfléchi. Ça m'a fait mal, mais je pense que je sais maintenant que je ne veux plus de quelqu'un qui pense juste à lui. Si je retombe en amour, je vais faire attention à ça.*

Résolution de conflits dans une relation amoureuse

Importance de gérer sainement les conflits dans une relation amoureuse

- Si un conflit survient et qu'il est bien géré, il peut amener des éléments bénéfiques à un couple^{clxxxviii}. S'il est résolu par l'écoute active, la communication et le compromis, les liens qui unissent les personnes seront davantage consolidés.

Comportements qui favorisent la résolution de conflits

Écouter, communiquer

- s'assurer que les deux partenaires peuvent exprimer leurs sentiments, leurs besoins et être entendus de l'autre, clarifier leur point de vue, gérer leurs émotions (se calmer, se retirer, réfléchir) afin de mieux se comprendre.



Gestion des émotions et compromis

- Parfois, lorsque le conflit génère de fortes émotions, il peut suffire de prendre un temps de réflexion (une pause, un recul) pour se donner l'espace nécessaire pour se calmer et réfléchir, chacun de son côté, à la relation et aux solutions possibles au conflit.
- Avec le temps et les expériences vécues, les adolescents utilisent davantage de stratégies de gestion des émotions (se calmer, se retirer, réfléchir), la discussion ouverte, la clarification et le compromis. Ils recherchent davantage d'aide auprès d'amis ou d'une personne ayant déjà vécu le même problème^{clxxxix}.

Proposer des solutions mutuellement satisfaisantes

- Les solutions conviennent aux deux partenaires. Ce n'est pas un réel compromis si l'une des personnes sent que ses solutions ou besoins sont souvent mis de côté quand une difficulté survient.

Rechercher de l'aide auprès de l'entourage et du personnel scolaire

- Discuter avec une personne de confiance pour avoir son avis (p. ex. : parent, fratrie, ami). Cela aide souvent à prendre du recul et à avoir un regard plus objectif sur la situation. S'assurer également de la discrétion de la personne à qui l'on se confie.

Rupture

Raisons et façons de rompre

- La courte durée des relations amoureuses du début de l'adolescence amène des ruptures plus ou moins fréquentes^{cx}. Souvent, les adolescents terminent leurs relations amoureuses à cause d'une insatisfaction quant au degré d'intimité ou de proximité dans la relation, au manque de confiance ou de communication ou à la disparition du sentiment d'amour^{cxci}.
- Parfois, la relation amoureuse se termine à la suite d'un conflit, même après que des efforts sincères ont été faits pour le résoudre. Quand vient le temps de rompre, se soucier de l'autre continue d'être important. Ce n'est pas nécessairement facile de mettre fin à une relation, même quand c'est notre décision ou une décision mutuellement consentie.

Quelques principes concernant la rupture :

- Informer le partenaire, idéalement en personne (éviter de demander à quelqu'un de faire le message à notre place, de le faire par texto, par courriel ou sur les réseaux sociaux).
 - Dans un contexte de violence, demander le soutien d'une personne extérieure à la relation (p. ex. : personne de confiance de l'entourage) s'avère nécessaire, et ce, afin d'éviter que l'annonce de la rupture s'effectue dans un contexte où la sécurité pourrait être compromise.
- Éviter d'accuser l'autre ou de lui faire porter la responsabilité de la rupture. Plutôt communiquer son souhait de rompre en parlant de ses besoins et du fait que la relation ne convient plus.
- S'il est souhaitable de maintenir des liens, convenir ensemble du genre de relation que l'on souhaite avoir alors que la relation amoureuse est terminée (rester amis, prendre du recul et de la distance pendant un certain temps, etc.). Il n'est pas toujours facile de croiser l'autre après une rupture, mais se donner du temps pour apprivoiser cette nouvelle situation aidera à faire le deuil de la relation.
- La rupture ne génère pas automatiquement d'intenses sentiments de déception et de tristesse. Certains jeunes se sentent parfois libérés d'une relation dans laquelle ils n'étaient pas à l'aise. C'est aussi l'occasion de réfléchir à ce qu'on a appris sur soi et sur ce qu'on souhaite vivre dans une future relation amoureuse. Certains jeunes sentiront le besoin d'obtenir de l'aide et du



soutien auprès de différentes personnes, souvent auprès d'amis qui peuvent atténuer les effets négatifs d'une rupture.

- La rupture peut aussi représenter une perte importante pour un adolescent. Lorsque la douleur est grande, il est possible que le jeune ait besoin de l'aide d'un adulte significatif : un proche, un enseignant ou un intervenant (psychologue, sexologue, etc.).

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.

Rupture

- *Elle a changé le statut de son profil pour célibataire! C'était ma blonde... C'est trop poche! C'est quelqu'un de l'école qui me l'a dit quand je suis arrivé ce matin.*
- *On le savait que ça ne marchait plus nous deux. On s'est dit qu'on resterait amis. Mais j'ai quand même de la peine que ce soit fini.*
- *On s'est chicanés pas mal l'autre jour. Il vient de me laisser par texto. Je suis sous le choc.*
- *J'étais en couple avec une fille depuis 3 mois et tout allait pour le mieux. Je l'aimais tellement. C'était un truc de fou. Ça fait 2 jours qu'elle m'a quitté en me disant qu'elle ne m'aimait plus, depuis une petite chicane il y a 3 jours. Je n'ai jamais été aussi bas. J'arrive pu à manger, je pense à elle sans arrêt et je pleure. J'aimerais tellement qu'elle m'aime encore. Cette fille-là je l'aimais plus que tout^{cxcii}.*

Recherche d'aide et de solutions pour relever les défis et lors que les conflits perdurent

Recherche d'aide auprès de l'entourage, du personnel scolaire, de professionnels de la santé : quand les conflits perdurent (et même souvent avant d'en être là), il faut aller chercher de l'aide auprès d'une personne de confiance qui pourra écouter, aider à mieux comprendre la situation et soutenir la réflexion quant aux meilleures façons de résoudre le conflit. Souvent, en parler à quelqu'un aide à se sentir moins seul face à la situation.

- *Lorsqu'un jeune rencontre des obstacles dans ses relations amoureuses ou lorsqu'il vit une rupture ou une peine d'amour, il est important qu'il puisse en parler à quelqu'un, aller chercher de l'aide et du soutien auprès de personnes significatives de son entourage (p. ex. : un ami, un parent), le personnel scolaire (p. ex. : personnel enseignant, intervenant) ou les professionnels de la santé (ex. : ressources d'aide à l'interne ou à l'externe de l'école). Déjà, le simple fait de parler à un ami permettrait de diminuer le stress et l'anxiété^{cxci}.*
- *Le fait d'en parler et d'être soutenu par une personne significative permet de briser l'isolement, d'avoir un regard extérieur et parfois plus impartial sur la situation. De ces échanges peuvent émerger des solutions qui faciliteront le quotidien après la rupture (p. ex. : avoir un suivi professionnel, retrouver certaines activités ou amitiés qu'on avait peut-être laissées de côté pendant la relation amoureuse, clavarder sur un site qui traite de rupture amoureuse chez les jeunes).*

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.

Recherche d'aide et de solutions

- *J'ai parlé avec ma prof ce midi, car je ne sais plus quoi faire avec Salima. Je l'aime, mais elle me fait des reproches chaque fois que je parle de d'autres filles.*
- *J'ai discuté avec ma cousine plus vieille que moi. Elle a déjà vécu ce genre de choses et elle m'a donné des conseils.*
- *Mon prof m'a dit que je pouvais aller le voir si j'avais besoin de parler. Finalement, je suis contente d'être allée le rencontrer. Ça m'a beaucoup aidée.*
- *Il y a un mois, mon copain m'a laissée. Nous avons eu une relation de 9 mois. Je l'ai pris difficilement, mais je ne lui ai pas dit. Je le croise à l'école tous les jours. Le voir vivre sa vie sans moi me brise le cœur. Je l'aime encore. Même après un mois, je me sens toujours aussi triste. Je ne sais plus quoi faire. Parfois, je pense que de voir un*



psychologue pourrait m'aider, mais je ne sais pas trop^{cxci}.

- Une chance que j'ai mes amis pour m'aider. Je trouve ça tellement dur de vivre une peine d'amour, une vraie.

CONSENTEMENT ET VIOLENCE SEXUELLE

Compréhension du consentement sexuel dans le but de pouvoir reconnaître une situation de violence sexuelle

La violence à caractère sexuel^{cxv}

La notion de violence à caractère sexuel s'entend de toute forme de violence commise par le biais de pratiques sexuelles ou en ciblant la sexualité, dont l'agression sexuelle.

Cette notion s'entend également de toute autre inconduite qui se manifeste notamment par des gestes, paroles, comportements ou attitudes à connotation sexuelle non désirés, incluant celle relative aux diversités sexuelles ou de genre, exprimés directement ou indirectement, y compris par un moyen technologique.

Aggression sexuelle (orientations gouvernementales)^{cxvi}

Une agression sexuelle est un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, notamment dans celui des enfants, par une manipulation affective ou par du chantage. Il s'agit d'un acte visant à assujettir une autre personne à ses propres désirs par un abus de pouvoir, par l'utilisation de la force ou de la contrainte, ou sous la menace implicite ou explicite. Une agression sexuelle porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique et à la sécurité de la personne.

« Aggression sexuelle »

Vulgarisation adaptée à l'âge des élèves

- L'agression sexuelle est inacceptable et interdite par la loi. Cela peut être :
 - inciter une personne à poser ou à recevoir un geste sexuel non désiré (ex. : toucher, se faire toucher ou embrasser, avoir une relation sexuelle), et ce, même dans un contexte de relation amoureuse;
 - utiliser la menace ou le chantage, faire pression sur l'autre, le rabaisser, le harceler, afin qu'il s'engage dans un geste sexuel (ex. : menacer de salir sa réputation si l'autre ne s'engage pas dans le geste sexuel souhaité);
 - insister auprès de l'autre pour avoir ou poursuivre des gestes sexuels malgré un refus ou lorsqu'il y a absence de consentement ;
 - avoir des gestes sexuels avec une personne intoxiquée par l'alcool ou une drogue;
 - obliger une personne à regarder du matériel sexuellement explicite (images ou vidéos).
- L'agression sexuelle peut être commise :
 - par une personne de l'entourage : membre de la famille proche ou éloignée, ami, connaissance (voisin, personne rencontrée en ligne);
 - dans un contexte de relation amoureuse : partenaire amoureux ou ex amoureux;
 - par une personne inconnue (moins fréquent).



« Agression sexuelle dans l'univers virtuel »

Vulgarisation adaptée à l'âge des élèves

- Dans l'univers virtuel cela peut être :
 - imposer une personne à regarder des photos ou vidéos sexuellement explicites (où on voit des organes génitaux, seins, fesses, gestes à caractère sexuel, etc.);
 - inciter une personne à montrer ses organes génitaux, ses fesses ou ses seins, ou de poser des gestes à caractère sexuel en ligne;
 - inciter une personne à envoyer une photo ou vidéo à caractère sexuel (de soi ou d'une autre personne) par un moyen électronique.
- Certaines situations sont aussi considérées comme des formes de violence à caractère sexuel. Celles-ci sont interdites et punies par la loi :
 - le leurre par Internet;
 - le partage non consentuel d'images intimes;
 - l'exploitation sexuelle;
 - la sextorsion;
 - le harcèlement sexuel.

Référence des encadrés : ^{cxcvii}

Notion de consentement sexuel

- Le consentement sexuel est l'accord qu'une personne donne à son partenaire au moment de participer à une activité sexuelle^{cxcviii}. Ce consentement doit d'abord être donné de façon volontaire, c'est-à-dire qu'il doit s'agir d'un choix libre et éclairé. Si le choix n'est pas libre et éclairé, le consentement n'est pas valide^{cxcix}.
- Le consentement est essentiel au plaisir mutuel. **Un contact sexuel fait sans consentement constitue une agression sexuelle^{cc}.**
- **Il revient au partenaire qui prend l'initiative de l'activité sexuelle de s'assurer que l'autre personne y consent^{cci}.** Avant de poser un geste de nature sexuelle à l'égard d'une autre personne, il faut donc prendre des « mesures raisonnables » pour s'assurer que la personne y consent^{ccii}.
- Le consentement peut être retiré à tout moment par un des partenaires. Même lorsqu'une activité sexuelle avait été promise, le consentement doit être validé au moment de s'y engager.
- Le consentement peut :
 - être **obtenu verbalement**, en posant des questions : Est-ce que c'est ok? Est-ce que je peux continuer? Es-tu à l'aise de? As-tu envie de?
 - être **évalué par les gestes enthousiastes** du partenaire. Lorsqu'un geste sexuel est posé, le corps et le visage peuvent exprimer leur accord (le corps est détendu, l'autre personne m'étreint, m'enlace, se rapproche physiquement, sourit, etc.). Le consentement évalué en fonction des gestes peut parfois être plus difficile à décoder. En cas de doute, il est essentiel de s'assurer du consentement de l'autre personne, idéalement de façon verbale, avant de poursuivre toute activité sexuelle.
- **Dès que le partenaire exprime son refus ou son malaise par des paroles ou des gestes, cela veut dire « non »** : il faut s'arrêter immédiatement et respecter cette décision sans insister ni tenter de faire céder l'autre ou de le convaincre de continuer ou d'aller plus loin, et ce, même s'il s'était déjà engagé dans l'échange de gestes sexuels.
- **Le silence ou l'absence d'un « non » ne veut pas dire « oui »** : si une personne est figée, ne résiste pas physiquement ou demeure immobile, cela ne veut pas dire qu'elle consent. Ces



signes sont plus souvent associés à une absence de consentement, alors il s'avère essentiel de valider si l'autre personne consent réellement.

- Le consentement doit être validé à différents moments. Cela veut dire :
 - qu'une personne peut être d'accord avec un geste sexuel, mais pas avec un autre;
 - qu'une personne peut changer d'idée et retirer son consentement à tout moment;
 - que le consentement sexuel doit être donné à chaque rencontre sexuelle et qu'avant de poser des gestes sexuels de nature différente, il faut s'assurer que l'autre est d'accord.
- Chacun doit pouvoir choisir librement de s'engager ou non dans des gestes sexuels. Cela permet de vivre cet échange de gestes sexuels dans le respect et le souci de soi et de l'autre.

Écart d'âge

- Au Canada, les adolescents de 16 ans et plus sont légalement en âge de consentir à des activités sexuelles. Il y a toutefois des exceptions à cette règle en ce qui concerne les jeunes qui ont des contacts sexuels volontaires entre eux^{cciii} :
 - Lorsque le plus jeune partenaire est âgé de 12 ou 13 ans :
 - Le partenaire le plus âgé est de moins de deux ans son aîné **ET** le partenaire le plus âgé n'est pas en situation d'autorité, de confiance ou d'exploitation vis-à-vis du plus jeune, et le plus jeune n'est pas en situation de dépendance envers lui;
 - Le plus jeune partenaire est âgé de 14 ou 15 ans :
 - Le partenaire le plus âgé est de moins de cinq ans son aîné **ET** le partenaire le plus âgé n'est pas en situation d'autorité, de confiance ou d'exploitation vis-à-vis du plus jeune, et le plus jeune n'est pas en situation de dépendance envers lui;
 - Certaines personnes, en raison de leurs fonctions, sont habituellement considérées comme des personnes en « situation d'autorité ». Par exemple : un professeur d'école, un employeur, un entraîneur de sport^{cciv}.

Raisons pour accepter ou refuser un comportement sexuel

- Lorsque les partenaires ressentent mutuellement du désir, ont du plaisir à faire ce qu'ils font et que tous deux donnent librement (sans pression) leur consentement, ils peuvent s'engager dans des gestes sexuels tout en sachant qu'ils peuvent changer d'avis à n'importe quel moment et retirer leur consentement.
- Il peut arriver que des adolescents, par désir de plaire ou pour ne pas décevoir leur partenaire ou une personne qui leur plaît, acceptent de poser ou de recevoir un geste sexuel sans en avoir réellement envie. Chacun doit pouvoir choisir les gestes qu'il veut poser ou recevoir et le moment où il se sent à l'aise de le faire tout en respectant le rythme de l'autre. **Si l'un des partenaires ne donne pas son consentement, il s'agit d'une agression sexuelle.**

Validité du consentement et contextes où celui-ci n'est pas possible

- Pour tous les jeunes de moins de 18 ans, **le consentement n'est pas reconnu** si le partenaire le plus âgé est en situation d'autorité ou de confiance, ou si le plus jeune est en situation de dépendance (ex. : entraîneur, professeur, éducateur, employeur, tuteur, lien familial).
- Il n'y a **pas de consentement possible**, donc il ne peut y avoir de gestes sexuels entre deux personnes lorsqu'une d'entre elles :
 - n'a pas l'âge de consentir;
 - est dans l'incapacité de le formuler (endormie, inconsciente);
 - est dans un état qui la rend incapable de consentir véritablement : intoxiquée (sous l'effet de l'alcool, d'autres drogues ou médicaments);
 - agit sous la contrainte, la menace ou toute autre forme de pression;



- a donné son consentement par l'intermédiaire d'un tiers.

Pression sexuelle réelle ou perçue

- La pression, qu'elle soit réelle (se faire demander de le faire) ou perçue (avoir l'impression de devoir le faire) ne devrait pas pousser une personne à s'engager dans des comportements sexuels. La curiosité pour la sexualité, le désir d'amour, de proximité^{ccv}, de romance et de relations amoureuses^{ccvi}, le désir de se faire accepter^{ccvii} et le sentiment d'indépendance^{ccviii} peuvent amener certains jeunes à se sentir obligés de s'engager dans des comportements sexuels sans en avoir vraiment envie. Pourtant, l'adolescent lui-même est le seul qui peut décider ce qu'il veut faire ou non.
- Si le partenaire ne manifeste pas son consentement (par des gestes ou des paroles) à avoir des contacts sexuels, il faut respecter cette décision sans insister ni tenter de faire céder l'autre ou de le convaincre de continuer ou d'aller plus loin.

Dans le monde virtuel

- Dans le monde virtuel, les agressions sexuelles sont commises :
 - plus souvent par une personne que l'adolescent connaît déjà et fréquente par l'entremise des réseaux sociaux, de la messagerie instantanée ou autres technologies de l'information et des communications (TIC).
 - moins fréquemment par une personne inconnue ou jamais rencontrée. Souvent, cette personne (adolescent ou adulte) laisse croire qu'elle a le même âge, les mêmes intérêts pour créer des liens, met l'adolescent en confiance et, dans certains cas :
 - tente d'obtenir des photos ou vidéos à caractère sexuel et menace l'adolescent s'il refuse d'en envoyer d'autres ou d'envoyer de l'argent;
 - propose de le rencontrer en personne (pour l'agresser sexuellement).
- Il est préférable de refuser les demandes d'amitié venant de personnes qu'on ne connaît pas ou très peu. Même si plusieurs discussions ont eu lieu avec une personne rencontrée en ligne, il faut demeurer prudent. Il est conseillé de :
 - ne pas rencontrer seul(e) une personne jamais fréquentée autrement qu'en ligne;
 - ne pas commettre de gestes intimes en ligne (photo/vidéo) même si la conversation est privée, pour éviter notamment que ce soit relayé à d'autres;
 - ne pas relayer à d'autres une photo ou une vidéo sexuellement explicite qu'on a reçue et signaler la situation à un adulte en qui on a confiance;
 - bloquer les adresses et ne pas répondre à des personnes qui nous rendent mal à l'aise;
 - protéger son identité (sa photo) et ses renseignements personnels (adresse, courriel, téléphone, nom de son école, etc.) et éviter de partager ses mots de passe (jeux électroniques, réseaux sociaux, etc.);
 - choisir les paramètres de sécurité appropriés lors de partage de photos ou vidéos;
 - signaler toute situation en ligne qui nous rend mal à l'aise à un adulte en qui on a confiance.
- Si une personne sollicite des photos à caractère sexuel ou menace de rendre publique une photo d'eux à caractère sexuel, les adolescents :
 - doivent refuser, dire *non* (s'affirmer);
 - peuvent conserver les messages (courriels, textos, photos, vidéos ou messagerie instantanée) comme preuves à déposer à la police;
 - doivent signaler immédiatement la situation à un adulte en qui ils ont confiance et à la police.



- Consentir à envoyer une photo ou une vidéo à caractère sexuel ne signifie pas consentir à ce qu'elle soit diffusée ou transmise à d'autres personnes. La diffusion ou la transmission sans consentement sont inacceptables et illégales^{CCIX}.

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.

Notion de consentement sexuel

- *J'ai 14 ans et ma blonde en a 13. Si jamais on a une relation sexuelle ensemble, est-ce qu'on est « légal »? (écart d'âge)*
- *Une fille s'intéresse à moi et tous mes amis ont une blonde. Je n'avais pas envie de l'embrasser alors j'ai dit non, même si je savais que mes amis me trouveraient poche (pression réelle ou perçue)*
- *Si je continue de dire non, il va se tanner. Je ne voudrais tellement pas le perdre. Je l'aime, mais je ne me sens pas prête à aller plus loin. (pression réelle ou perçue)*
- *Nous nous sommes embrassés. Mais après, il m'a suivie dans les toilettes. J'étais incapable de bouger ni de dire non. J'étais terrifiée. Est-ce une agression? (absence de consentement)*
- *Mon beau-père me menace de m'empêcher de sortir si je ne le laisse pas me toucher. (situation d'autorité, menaces)*
- *Mon nouveau chum a 17 ans et moi 13. Si ma mère apprend son âge, elle va m'interdire de le voir. (écart d'âge)*
- *J'ai révélé à ma coéquipière que j'avais eu des contacts sexuels avec notre entraîneur. Elle m'a dit que ça lui était arrivé elle aussi. (situation d'autorité)*
- *Mon amoureux me dit que je suis belle. Devrais-je lui envoyer une photo de moi, sans mon chandail? Il me la réclame souvent... et je l'aime tellement! (pression réelle ou perçue, monde virtuel)*
- *Je veux dénoncer une personne de ma famille. Je ne sais pas comment faire sans faire de peine à ma famille. (situation d'autorité)*
- *La semaine dernière, j'ai fait comprendre à ma copine mon envie d'avoir une relation sexuelle avec elle. Elle m'a répondu qu'elle n'était pas prête. Je me suis frustré sur le coup et j'ai beaucoup insisté. Maintenant, je vois que je n'ai pas eu la meilleure réaction. Je ne comprends pas pourquoi j'ai agi comme ça^{CCX}. Je tiens à elle et je veux attendre qu'elle soit vraiment prête. (pression réelle ou perçue)*

Contextes

Situations

- Il est important d'aider les élèves à savoir reconnaître s'il y a consentement ou non, car la notion de consentement sexuel les aide à déterminer s'il s'agit d'une agression sexuelle.
- Certaines situations peuvent rendre difficile l'application de la notion de consentement sexuel (isolement, consommation d'alcool ou de drogue; relation d'autorité rendant le refus difficile, peur de déplaire).
- Peu importe le contexte entourant une situation, si le consentement sexuel n'est pas donné de façon libre et volontaire, que la personne n'est pas en état de consentir (sous l'effet de l'alcool/drogue, inconsciente, endormie, etc.) ou qu'elle n'a pas l'âge de consentir, il s'agit d'une agression sexuelle puisque le consentement sexuel n'a pas été donné ou n'est pas valide au sens de la loi.

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.

Situations

- *Au début, je voulais. Mais après, je n'étais plus certaine. J'ai voulu arrêter, mais il n'a pas voulu m'écouter. Puisque je voulais au départ, ce n'est peut-être pas une agression*



sexuelle?

- *Mon beau-père m'a menacé de tout nier et de demander à ma mère de m'envoyer chez mon père si je parle. Il va dire que c'est de ma faute.*
- *J'avais quatorze ans quand l'entraîneur nous a invités, ses meilleurs joueurs de l'équipe, à faire du camping. Je me suis réveillé pendant la nuit à côté de lui, sa main entre mes jambes. Je m'en veux : j'aurais dû me rendre compte de ses réelles intentions^{ccxi}.*
- *Je suis amoureuse de l'animateur à la maison des jeunes. Il a 19 ans et moi 13. Je suis prête à avoir des relations sexuelles avec lui. Il me dit que je suis trop jeune. Je ne comprends pas.*

Droits

- La loi exige qu'une personne prenne toutes les mesures raisonnables pour s'assurer du consentement sexuel du partenaire.
- Rappeler aux élèves qu'ils ont le droit :
 - de dire *non* à un geste sexuel (dans la vie réelle ou en ligne);
 - de consentir à un geste sexuel, mais de ne pas consentir à un autre;
 - de changer d'idée à tout moment pendant un contact sexuel;
 - de dévoiler toute situation d'agression sexuelle, même si on leur demande de garder le silence, peu importe si l'agression est récente ou non;
 - d'être protégés.
- **La prévention des agressions sexuelles ne consiste pas seulement en la capacité des adolescents à connaître les moyens d'autoprotection et à dévoiler, mais elle repose aussi sur la responsabilité de l'entourage** (parents, famille, adultes de l'école) **de les protéger et de leur offrir un environnement sécuritaire.** Ils doivent pouvoir compter sur des attitudes aidantes des adultes qui les entourent, et que ceux-ci comprennent et offrent le soutien nécessaire. Par exemple ne pas banaliser un malaise vécu par un jeune ou une question posée en classe, considérer un dévoilement comme une occasion d'aider et de faire cesser la situation d'agression sexuelle.
- Certaines lois, comme la LPJ, permettent d'assurer le respect des droits des jeunes :
 - **Loi sur la protection de la jeunesse (art. 39)** : Cette loi stipule que tout professionnel qui prodigue des soins et toute autre forme d'assistance à des enfants et qui, dans l'exercice de sa profession, a un motif raisonnable de croire que la **sécurité** ou le **développement** d'un enfant est ou peut être considéré comme **compromis** (selon art. 38 et 38.1) **est tenu de signaler sans délai la situation au directeur de la protection de la jeunesse (DPJ).**
 - l'intervention de la DPJ auprès d'un enfant et de ses parents vise à mettre fin à la situation qui compromet la sécurité ou le développement de l'enfant et à éviter qu'elle ne se reproduise, et ce, dans l'intérêt de l'enfant et dans le respect de ses droits.

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.

Droits

- *Même si c'est mon amoureux, j'ai le droit de dire non si je ne veux pas aller plus loin n'est-ce pas?*
- *Quand je l'ai dit à ma mère, elle a appelé la police pour dénoncer ce que j'ai vécu. Je suis soulagée de lui avoir dit.*
- *Je connais une personne qui a dévoilé à une intervenante de l'école. Elle m'a dit qu'elle se sent tellement mieux depuis qu'elle en a parlé et qu'elle ne vit plus ces situations.*
- *Quand mon ami virtuel m'a envoyé une vidéo de lui nu, j'ai fermé ma caméra et j'ai averti mon père.*
- *Alors qu'on s'embrassait, j'ai senti sa main se glisser sous mon chandail. Je lui ai dit que je n'étais pas prête.*



Répercussion des fausses représentations et des préjugés liés à la violence sexuelle

Mythes et préjugés liés aux agressions sexuelles

Les mythes et les préjugés alimentent les doutes quant à la responsabilité de la personne victime, excusent ou banalisent les gestes de la personne qui agresse, contreviennent aux valeurs de respect de l'intégrité physique et psychologique des personnes^{ccxii}. Ils nuisent au dévoilement des agressions sexuelles.

Envers la personne victime

- Il existe plusieurs mythes à l'égard de la personne victime. Les plus fréquents consistent à dire que la personne victime d'une agression sexuelle en est responsable, car elle a provoqué la personne qui agresse en flirtant avec elle ou encore par sa façon de s'habiller, de se comporter ou parce qu'elle est trop docile, etc.
Dans les faits : s'habiller de manière séduisante, vouloir fréquenter quelqu'un, accompagner une personne à son domicile, se faire payer une sortie ou accepter un cadeau n'est pas une autorisation à un geste sexuel.
- Un autre mythe veut que si la personne victime est du même sexe que la personne qui agresse, c'est qu'elles sont toutes deux homosexuelles.
Dans les faits : le fait d'être victime d'une personne de même sexe ou de sexe différent n'influence en rien l'orientation sexuelle de la personne victime.

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.

Envers la personne victime

- Elle l'avait un peu cherché avec sa façon de s'habiller...
- S'il voulait arrêter, il n'avait qu'à dire non.
- Elle est allée chez lui. Ça veut dire qu'elle voulait...
- Si elle lui a envoyé sa photo à moitié nue, elle devait s'attendre à ce qu'elle soit partagée...
- Les gars ne peuvent pas être victimes d'agression sexuelle. Ils savent se défendre.
- Quand on est en couple, ce n'est pas vraiment une agression sexuelle...

Envers la personne qui agresse

- Certaines personnes entretiennent des préjugés qui consistent à croire que :
 - les personnes qui agressent sont inconnues de la personne victime;
Dans les faits : les personnes qui agressent sont majoritairement des personnes de l'entourage (membres de la famille immédiate/élargie ou des personnes connues sans lien familial)^{ccxiii}. La personne qui agresse profite de sa relation de confiance avec la victime ou de sa position d'autorité envers elle (manipulation, chantage, menace).

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.

Envers la personne qui agresse

- Les agressions sexuelles sont surtout commises par des inconnus.
- Les agresseurs sont des personnes perturbées mentalement.
- On ne peut pas dire qu'on a été agressé sexuellement si c'est notre partenaire amoureux.
- La personne qui agresse est si excitée qu'elle ne peut se retenir.

Mythes liés au genre féminin

- Des préjugés existent notamment envers les filles, en ce sens qu'elles provoqueraient l'agression sexuelle en raison de leur apparence, de leur attitude ou de leur comportement.



Dans les faits : ces préjugés augmentent la difficulté des filles à reconnaître une situation d'agression sexuelle, car elles se sentent responsables et qu'elles vivent des émotions (doute, honte, culpabilité) les portant à hésiter à dévoiler. L'agression sexuelle constitue l'un des crimes contre la personne les moins rapportés aux autorités.

- Un mythe voulant qu'une fille ne puisse commettre d'agression sexuelle en raison de sa force physique perdure.

Dans les faits : les filles utilisent davantage la violence verbale et psychologique lorsqu'elles commettent une agression sexuelle (menaces, chantage, harcèlement, etc.). Comme l'agression peut être plus subtile, elle peut être plus difficile à reconnaître, et par le fait même, moins fréquemment dénoncée.

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.

Mythes liés au genre féminin

- *Les victimes qui se font agresser, c'est parce qu'elles ne sont pas capables de dire non.*
- *Les filles provoquent les garçons avec leur habillement sexy.*
- *Une femme ne peut pas agresser sexuellement.*
- *Quand une personne ne dit pas « non », ça veut dire « peut-être ».*

Mythes liés au genre masculin

- Des préjugés avancent que les hommes ne peuvent pas être victimes d'agression sexuelle et savent se défendre : ils ne se laisseront pas agresser si cela leur arrive.
- D'autres préjugés laissent croire que les hommes sont toujours prêts pour des contacts sexuels.

Dans les faits : l'agression sexuelle peut survenir, peu importe l'âge ou le sexe de la personne. Elle peut survenir dans n'importe quelle famille, sans égard au milieu socioéconomique. Un homme sur dix sera victime d'une agression sexuelle avant l'âge de 18 ans. Ces préjugés renforcent et accentuent le secret et l'isolement des garçons qui ont été victimes, et conséquemment rendent plus difficile le dévoilement^{CCXIV}.

- Certains préjugés nourrissent l'idée que « des prédispositions biologiques rendent les hommes plus à risque d'agresser sexuellement puisqu'ils ont un plus grand besoin d'assouvir leurs pulsions sexuelles^{CCXV} ».

Dans les faits : toute personne est capable de contrôler ses gestes et ses désirs sexuels ou d'avoir des activités sexuelles sans violence ni contrainte^{CCXVI} dans le respect de l'intégrité des personnes. C'est le besoin de contrôler ou de dominer qui motive la personne qui agresse. « Le fait de commettre des agressions sexuelles est un phénomène multifactoriel, mais n'est pas un problème de pulsions sexuelles incontrôlables^{CCXVII} ». Les agressions sexuelles peuvent être commises par des femmes.

- **Les personnes victimes d'une agression sexuelle ne sont jamais responsables de l'agression : la responsabilité revient à la personne qui agresse.** Les mythes concernant les personnes victimes d'agression sexuelle ont tendance à rendre celles-ci responsables et à limiter leur liberté d'être et d'agir.

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.

Mythes liés au genre masculin

- *Les garçons ne peuvent pas être victimes d'agression sexuelle. Ils savent se défendre.*
- *Un garçon qui est victime d'agression sexuelle commise par un homme est peut-être homosexuel.*
- *Les garçons aiment le sexe. Ils sont toujours prêts.*



- *Il n'arrêtait pas de dire que je l'excitais trop, qu'à me conduire de cette façon, c'est parce que j'en avais certainement autant envie que lui.*

Sur le contexte :

- Des personnes pensent à tort que les agressions sexuelles n'ont lieu que dans un contexte de consommation d'alcool (ou de drogue) ou dans un endroit sombre et isolé. D'autres croient qu'au sein d'une relation amoureuse, il ne peut pas y avoir d'agression sexuelle puisqu'un couple devrait avoir des relations sexuelles.

Dans les faits : les agressions sexuelles n'ont généralement pas lieu dans un endroit isolé : comme la majorité des victimes connaît l'auteur et que ce dernier est souvent un membre de la famille ou un partenaire intime, les infractions sexuelles surviennent surtout dans une résidence privée^{ccxviii} (souvent celle de la personne victime et/ou de celle qui agresse).

- **La personne qui agresse est la seule responsable de ses gestes** et aucun facteur extérieur, comme l'usage d'alcool (ou de drogues), ne peut excuser ou justifier les gestes posés. Dans certains cas, la personne qui agresse utilise ce prétexte pour minimiser l'importance de ses gestes. Une personne intoxiquée par l'alcool (ou la drogue) n'est pas en mesure de consentir librement à un geste sexuel au sens de la loi. Une personne doit être en mesure d'exprimer son consentement à chacune des étapes de la relation sexuelle. On peut être d'accord avec un geste et pas avec un autre. Le partenaire doit s'assurer que l'autre personne souhaite aller plus loin. Le fait d'être en couple ne libère pas les partenaires de la responsabilité de s'assurer du consentement de l'autre. L'un ou l'autre des partenaires a le droit de changer d'idée et de mettre fin à un geste sexuel en tout temps.

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.

Sur le contexte

- *Dans une relation amoureuse, il ne peut pas y avoir d'agression sexuelle.*
- *Mon chum m'a dit qu'il avait assez attendu. Je me sentais mal de refuser.*
- *Si j'ai accepté de boire de l'alcool, ça veut dire que je suis responsable de ce qui est arrivé?*
- *C'était mon premier party. Les parents n'étaient pas là. On a joué à la « bouteille » et j'ai dû embrasser quelqu'un. Je me sens mal... je n'en avais pas envie.*
- *Mon prof de guitare a touché mes fesses et je l'ai laissé faire. J'avais peur de perdre ma place au spectacle si je refusais.*
- *C'est l'amie de ma grande sœur et elle me tournait autour depuis longtemps. Elle me disait qu'elle allait m'apprendre des choses que j'aimerais. J'ai honte de ne pas avoir été capable de lui dire « non ».*

À l'égard du consentement :

- Différents mythes et préjugés concernent le consentement. Par exemple : « Quand une personne dit *non*, ça veut dire *oui*, il suffit d'insister ». « Si la personne ne dit rien, c'est qu'elle est d'accord » ou encore « Un gars est toujours prêt à avoir une relation sexuelle ». « Les personnes victimes qui ont ressenti des signes physiques d'une réponse sexuelle (p. ex. : lubrification, érection) étaient consentantes », « La victime ne s'est pas débattue, elle n'a rien fait pour montrer qu'elle ne voulait pas ».
- **Dans les faits :** quand une personne dit *non* ou ne dit pas *oui*, l'autre doit respecter ce refus. Le consentement peut être exprimé par des gestes enthousiastes ou des paroles. Il a été aussi démontré que, dans de nombreux cas, les personnes figent, ne se débattent pas, notamment parce qu'elles sont en état de choc ou parce qu'elles ont peur d'empirer leur sort si elles luttent. Céder, ce n'est pas consentir. Une relation sexuelle sans consentement constitue une agression sexuelle. De



plus, le fait que le corps réagisse à des gestes sexuels ne signifie pas que la personne est consentante à ces gestes. Il peut s'agir de réflexes physiques (ex. : érection, lubrification, orgasme).

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.

À l'égard du consentement :

- *J'ai vu son érection, pas besoin de lui demander s'il voulait.*
- *Comme j'ai déjà consenti à avoir une relation sexuelle avant avec lui, je ne peux pas dire que j'ai été agressée cette fois-ci. On ne me croira pas.*
- *Il m'a laissé l'embrasser, ça voulait dire que c'était oui pour qu'on continue et qu'on aille plus loin.*
- *Un gars, c'est toujours partant pour du sexe. Surtout si la fille est plus âgée que lui, ça lui permet de prendre de l'expérience...*
- *Comme j'étais figée et que je n'ai rien dit, c'est comme si j'avais dit oui. J'ai honte de ne pas avoir été capable de réagir.*
- *Lorsqu'elle me croise dans le corridor, elle me touche tout le temps les fesses.*

Répercussions des mythes et des préjugés

- L'adhésion à des mythes et à des préjugés concernant les agressions sexuelles a des répercussions. Par exemple, une personne peut :
 - être moins encline à reconnaître une situation d'agression sexuelle, même si cette situation correspond aux critères légaux d'une agression sexuelle^{ccxix};
 - être plus susceptible d'avoir une perception négative des victimes d'agression sexuelle^{ccxx};
 - être plus à même de décourager une victime d'agression sexuelle à porter plainte^{ccxxi};
 - attribuer le blâme à la personne qui est victime (honte, culpabilité et confusion ressenties par les personnes victimes) p. ex. : « je n'aurais pas du le suivre », « c'est de sa faute »);
 - ne pas dévoiler ou rencontrer des difficultés lors du dévoilement : p. ex. : peur de ne pas être prise au sérieux. Qu'elle soit réelle (p. ex. : suite à des menaces ou à du chantage) ou perçue, cette peur devient un obstacle qui peut rendre difficile la recherche de soutien social;
 - être ou de se sentir isolée : p. ex. : sentiment d'être seule à vivre cette situation. « on estime que seulement 10 % de toutes les agressions sexuelles subies sont rapportées aux autorités^{ccxxii} ».

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.

Répercussions des mythes et des préjugés

- *J'ai entendu parler de garçons de 5 ou 6 ans qui se faisaient agresser, mais moi, j'avais 11 ans quand l'adolescent qui me gardait m'a demandé de le toucher. À l'âge que j'avais, il me semble que j'aurais dû être capable de l'envoyer promener^{ccxxiii} ?*
- *Je voudrais me délivrer de ce lourd secret. Mais je ne sais pas comment faire. Et si on ne me croyait pas? J'ai honte de l'avoir laissé faire. C'est peut-être ma faute?*
- *Tout le monde va savoir si je parle de l'agression que j'ai subie. Ils vont me juger. J'aime mieux garder ça pour moi.*
- *J'avais treize ans et j'étais capitaine de l'équipe de basket-ball de l'école. Un jour, après une partie, le coach m'a caressé. Pensez-vous que j'ai fait quelque chose pour l'attirer^{ccxxiv} ?*
- *Mes amis disent que si une fille est soule et qu'elle ne dit pas non clairement, c'est parce qu'elle doit en avoir envie. Je l'ai vécu et ce n'est pas du tout vrai, je me sens seule.*



Pouvoir d'agir pour prévenir et dénoncer des situations de violence sexuelle et soutenir une personne victime

Rôle actif que chacun peut jouer pour prévenir ou dénoncer

- Chacun peut agir pour prévenir ou dénoncer une situation d'agression sexuelle ou de violence à caractère sexuel. Il est possible d'agir en déployant des habiletés préventives pour assurer sa sécurité.
- Il est aussi possible d'agir comme témoin d'une situation :
 - en ne gardant pas le silence;
 - en prenant position : en démontrant (par des gestes ou attitudes non verbales) ou en disant qu'on est en désaccord avec les paroles, les gestes ou les comportements d'une personne. Deux fois sur trois, les situations de violence cessent en moins de dix secondes lorsqu'un pair intervient directement^{CCXXV};
 - en intervenant sans toutefois compromettre sa sécurité (ex. : crier, demander à la personne d'arrêter ou aller chercher de l'aide);
 - en ne laissant pas une personne intoxiquée ou inconsciente seule;
 - en ne relayant pas à d'autres personnes une photo ou vidéo sexuellement explicite;
 - en dénonçant : chercher de l'aide en signalant la situation à un adulte en qui on a confiance à l'école (ex. : personnel scolaire, direction), dans la communauté (ex. : parent, proche, intervenant) ou auprès des autorités concernées (ex. : DPJ, services policiers) qui assureront un soutien et un suivi nécessaires selon la situation, et ce, même si on connaît la personne (ami, connaissance, partenaire ou ex-partenaire).
- Signaler à un adulte n'est pas « stooler ». « Stooler » c'est dénoncer quelqu'un pour lui faire du tort, alors que dénoncer la violence, c'est aider des personnes^{CCXXVI}.

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.

Rôle actif que chacun peut jouer pour prévenir ou dénoncer

- *Mon ami croise souvent un gars à son école qui fait des commentaires sexuels à des filles qui n'ont pas l'air d'apprécier. Comme la situation persiste, il a décidé d'aller en parler à un enseignant.*
- *Alors qu'on était entre amis à la plage, une personne s'est arrêtée pour nous parler. Elle a mis sa main dans le dos de mon ami en lui disant qu'il avait une belle silhouette et qu'elle pourrait le photographier à son studio en échange d'une somme d'argent. Voyant que mon ami était mal à l'aise et ne savait pas quoi répondre, j'ai dit « non » et nous sommes partis.*
- *Au party, mon amie était avec un gars qui la flirtait. Comme il devenait insistant avec elle, je l'ai prise par le bras en prétextant que mes parents avaient appelé pour qu'on rentre et nous sommes parties. On a fait ce genre de pacte toutes les deux pour se protéger.*
- *Avec deux amies, nous sommes allées dans un party. Une de mes amies a bu de la bière pour la première fois. Je suis allée aux toilettes et quand je suis revenue, un gars était assis près d'elle et lui parlait en mettant sa main sur sa cuisse. Elle réagissait peu. Je n'ai pas aimé ça. Je suis allée la chercher pour qu'on parte. Elle ne voulait pas me suivre. Je ne pouvais vraiment pas la laisser là dans cet état. Qui sait ce qui aurait pu lui arriver? J'ai fini par la convaincre.*

Habiletés préventives à développer

Dans la vie réelle

- Les habiletés préventives à développer dans une situation qui pourrait comporter des risques (les mêmes habiletés qu'au primaire, mais adaptées à la réalité des adolescents) :



- convenir avec un adulte (ex. : parents) de l'endroit où on se trouve, le moyen et l'heure de retour;
- sortir en groupe, veiller les uns sur les autres (assurer sa sécurité personnelle);
- ne pas suivre une ou des personnes qu'on connaît peu ou pas du tout;
- faire confiance à son instinct lorsqu'on a le sentiment que quelque chose ne va pas (se fier à son système d'alarme interne);
- quitter, si possible, un endroit où on se sent mal à l'aise;
- faire une entente entre amis pour se protéger mutuellement, particulièrement s'il y a consommation d'alcool ou de drogues;
- ne pas accepter de poser une action (un geste sexuel) qui nous rend mal à l'aise et parler à une personne en qui on a confiance si cela arrive (un ami et idéalement un adulte);
- prévoir des moyens pour assurer sa sécurité si une situation devenait dangereuse (stratégies d'autoprotection) :
 - dire non, crier (s'affirmer);
 - s'enfuir ou se trouver une excuse pour fuir la situation et aller chercher de l'aide (pour soi ou pour quelqu'un d'autre);
 - apprendre des techniques de légitime défense;
 - identifier des personnes qui peuvent aider (connaître le réseau de soutien);
 - avoir les numéros de téléphone des personnes à contacter en cas d'urgence^{ccxxvii};
 - repérer un endroit achalandé pour demander de l'aide;
 - demander de l'aide, en parler jusqu'à ce quelqu'un écoute et aide (ou prenne action dans le cas où la demande d'aide concerne quelqu'un d'autre).

Dans l'univers virtuel

- Les habiletés préventives peuvent aussi être appliquées en ligne, notamment :
 - protéger son identité (sa photo) et ses renseignements personnels (adresse, courriel, téléphone, nom de son école, etc.);
 - choisir les paramètres de sécurité appropriés lors de partage de photos ou vidéos.
- Il est préférable de refuser les demandes d'amitié venant de personnes qu'on ne connaît pas ou très peu. Même si plusieurs discussions ont eu lieu avec une personne rencontrée en ligne, il faut demeurer prudent. Il est conseillé de :
 - ne pas rencontrer seul(e) une personne jamais fréquentée autrement qu'en ligne;
 - ne pas commettre de gestes intimes en ligne (photo/vidéo) même si la conversation est privée, notamment pour éviter les risques que ce soit relayé à d'autres;
 - ne pas relayer à d'autres une photo ou une vidéo sexuellement explicite qu'on a reçue et signaler la situation à un adulte en qui on a confiance;
 - bloquer les adresses et ne pas répondre à des personnes qui nous rendent mal à l'aise;
 - protéger son identité (sa photo) et ses renseignements personnels (adresse, courriel, téléphone, nom de son école, etc.) et éviter de partager ses mots de passe (jeux électroniques, réseaux sociaux, etc.);
 - choisir les paramètres de sécurité appropriés lors de partage de photos ou vidéos;
 - signaler toute situation en ligne qui nous rend mal à l'aise à un adulte en qui on a confiance.
- Si une personne sollicite des photos à caractère sexuel ou menace de rendre publique une photo d'eux à caractère sexuel, les adolescents :
 - doivent refuser, dire non (s'affirmer);
 - quitter immédiatement l'espace ou l'activité en ligne;
 - bloquer l'adresse ou la messagerie instantanée de la personne;
 - conserver les messages (courriels, textos, photos, vidéos ou messagerie instantanée) comme preuves à déposer à la police;
 - signaler immédiatement la situation à un adulte en qui ils ont confiance et à la police.



- Consentir à envoyer une photo ou une vidéo à caractère sexuel ne signifie pas consentir à ce qu'elle soit diffusée ou transmise à d'autres personnes. La diffusion ou la transmission sans consentement sont inacceptables et illégales^{ccxxviii}.

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.

Habiletés préventives à développer

- *Quand je sors avec mes amis, je dis à mes parents où je vais et à quelle heure je vais revenir. Si je décide de dormir chez un ami, je les texte pour les aviser.*
- *Je revenais chez moi le soir et deux personnes se sont mises à me suivre. L'une d'elles a essayé de me toucher les fesses. J'ai crié et j'ai pris la fuite en courant.*
- *Mon ex me touche dès qu'on se retrouve seuls, même si je lui dis d'arrêter. J'aimerais en parler à quelqu'un pour que ça arrête, mais qui?*
- *J'ai rencontré une personne sur Internet. On a le même âge et plusieurs points en commun. On s'est échangé des photos. Maintenant que nous sommes amis, elle veut me rencontrer. J'hésite. Je me demande si c'est une bonne idée...*
- *J'avais envoyé une photo sexy à mon chum. Maintenant que nous ne sommes plus ensemble, je réalise qu'il a peut-être encore les photos et j'ai peur qu'il les montre à tous ses amis^{ccxxix}.*
- *Je clavardais avec quelqu'un depuis quelques semaines. Il m'a envoyé une photo de son pénis. J'ai avisé mes parents. Ils ont conservé le message, bloqué son adresse et contacté la police.*
- *J'ai reçu une demande d'amitié d'une personne. Son profil me plaît. Je ne sais pas comment elle m'a trouvé car je ne la connais pas. Même si j'ai envie d'accepter, j'ai refusé car je me méfie de ce genre de demande.*

Facteurs de vulnérabilité

Certains facteurs augmentent la vulnérabilité des adolescents aux agressions sexuelles et à la violence à caractère sexuel.

- **Curiosité, désir de plaire et d'être accepté.** Même s'ils connaissent les règles de sécurité, les adolescents peuvent avoir de la difficulté à les appliquer. Cela peut s'expliquer par leur curiosité pour la sexualité, leur désir d'amour, de proximité^{ccxxx}, leurs sentiments amoureux^{ccxxxi}, leur besoin de plaire et de se faire accepter^{ccxxxii}.
- **Indépendance, désir d'autonomie.** Avoir un certain sentiment d'indépendance^{ccxxxiii} amène certains jeunes à moins respecter les règles de sécurité surtout en présence des amis dans la vie réelle et l'univers virtuel.
- **Crainte de la réprobation des adultes.** Le fait de ne pas avoir respecté les règles qui leur ont été transmises peut aussi amener les jeunes à taire un incident qui leur serait arrivé. Ils craignent la réprobation de leurs parents ou des adultes qui s'occupent d'eux.
- **Alcool et drogues.** Les effets de l'alcool (ou de drogues) diminuent la vigilance des personnes, leur capacité à reconnaître une situation à risque et à réagir face à un geste sexuel non désiré. Le fait de consommer de l'alcool ou des drogues augmente aussi le risque qu'une personne adopte des comportements inacceptables. Toutefois, la consommation d'alcool ou de drogues n'excuse jamais le comportement d'une personne qui commet une agression sexuelle.
- **Affection pour la personne qui agresse.** Il se peut que les adolescents ressentent de l'affection pour la personne qui a commis l'agression sexuelle, qu'ils tentent de se convaincre que « les gestes posés ne constituaient pas une agression sexuelle^{ccxxxiv} ».
- **Impression de se sentir redevable.** Lorsque la personne se fait offrir de l'aide, des sorties, des cadeaux, elle peut avoir l'impression d'être redevable envers cette personne et devoir accepter ou recevoir des gestes sexuels sans en avoir envie.



- **Menaces et culpabilité.** La personne qui a agressé peut faire des menaces pour éviter d'être dénoncée. Elle peut tenter de culpabiliser la personne victime ou minimiser la situation, car elle craint les conséquences de ses propres gestes.
- **Méconnaissance de ses droits.** Les adolescents doivent connaître leurs droits et sentir qu'ils ont la légitimité de dénoncer quand leur intégrité n'a pas été respectée, et ce, peu importe s'ils ont réussi ou non à appliquer les règles de sécurité apprises.

Il est important de retenir que peu importe les habiletés préventives et les stratégies d'autoprotection qu'on peut avoir déployées ou non pour prévenir ou se protéger, une agression sexuelle demeure toujours une prise de contrôle sur la personne victime et la responsabilité de l'agression repose toujours sur la personne qui l'a commise.

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.

Facteurs de vulnérabilité

- *Il y avait une personne dans ma classe qui me plaisait beaucoup. Nous sommes devenus amis, nous étions souvent ensemble. Un matin, avant d'aller à l'école, elle m'a embrassé. Je ne voulais pas qu'elle se fâche alors je me suis laissé faire.*
- *J'ai bu de la bière avec un ami d'enfance dans le garage chez ses parents. À un moment donné, mon ami a mis sa main entre mes jambes puis s'est approché pour me toucher. Je me sentais ralenti à cause de l'alcool et j'ai figé. Qu'est-ce que mes parents vont dire s'ils savent qu'on a bu? Je n'ose pas leur en parler.*
- *Le meilleur ami de mon chum m'a agressée. Si je le dis, je vais devoir changer de gang, je vais me retrouver toute seule.*
- *Quand j'avais 11 ans, mes parents ont hébergé un cousin plus vieux avec qui je devais partager ma chambre. Il m'a obligé à faire des choses que je ne voulais pas faire et m'a menacé si je parlais.*
- *À la fin de la soirée, j'avais vraiment le goût de l'embrasser. C'était très agréable. Mais quand j'ai senti que ça devenait plus intense, j'ai voulu arrêter, car je ne voulais pas aller plus loin. Elle m'a dit de me laisser faire, que tout irait bien. Je voulais qu'elle arrête de me toucher, mais elle n'arrêtait pas. Je me sentais mal.*
- *Je me suis fait un nouvel ami sur mon jeu en ligne. Il aimerait bien que j'aille jouer chez lui. Je sais que mes parents ne veulent pas, mais j'ai envie d'y aller quand même.*
- *Il est tellement gentil avec moi et m'a offert des cadeaux, je me sens obligé de lui dire « oui ».*

Vécu des personnes victimes d'agression sexuelle

Il se peut qu'un adolescent ayant vécu une situation d'agression sexuelle ou de violence à caractère sexuel se confie d'abord à un ami. Le fait que celui-ci comprenne ce que vit son ami permettra de mieux l'aider, de l'accompagner et de le diriger vers une ressource d'aide.

- Les conséquences de l'agression sexuelle peuvent être très variées. Elles peuvent survenir immédiatement après, quelques mois plus tard ou apparaître seulement à l'âge adulte. Elles sont plus visibles chez certains, moins chez d'autres.
- À la suite d'une agression sexuelle, les personnes victimes peuvent avoir des réactions qui leur sont propres. Ces réactions peuvent être influencées par divers facteurs : « leur âge, leur personnalité, la forme d'agression sexuelle subie, leur lien avec l'agresseur, le degré de violence utilisée et la fréquence des agressions^{CCXXXV} ».
- **Peur et culpabilité.** La personne victime peut avoir le sentiment d'être responsable de l'agression sexuelle, ressentir de la honte ou se sentir coupable de ce qui est arrivé, refouler l'événement, se sentir confuse, avoir peur des conséquences sur la famille, peur de ne pas être prise au sérieux, peur des réactions de son entourage^{CCXXXVI} ou de représailles si elle dénonce la situation, et peur de se sentir seule et isolée à cause de ce qu'elle a vécu.



- **Crainte de l'exclusion.** Il est possible que la personne victime craigne d'être exclue ou encore de briser le groupe dont elle et la personne qui l'a agressée font partie (famille, groupe d'amis, équipe sportive) si elle dénonce la situation.
- **Émotions négatives intenses.** Dans les jours suivant l'agression sexuelle, les réactions peuvent être^{CCXXXVII} :
 - colère et agressivité souvent envers l'entourage, relativement à des choses banales;
 - peurs intenses, anxiété;
 - dépression, tristesse, désorganisation;
 - sautes d'humeur fréquentes;
 - troubles du sommeil;
 - troubles de l'alimentation;
 - diminution du seuil de tolérance dans des situations perçues comme une menace à sa sécurité;
 - isolement.

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.

Vécu des personnes victimes d'agression sexuelle

- *On s'est connus alors qu'on était dans un camp de vacances. On a appris à se connaître pendant la semaine passée ensemble, on se plaisait. Un jour, on s'est embrassés. Puis, je suis allée aux toilettes, il m'a suivie et m'a plaquée contre la porte. Je n'ai rien pu faire, pas un bruit n'est sorti de ma bouche. J'ai figé. J'ai eu mal et j'ai pleuré. Je ne sais pas si c'est une agression : je n'ai pas dit « non »^{CCXXXVIII}.*
- *J'avais quatorze ans quand l'entraîneur nous a invités, ses meilleurs joueurs de l'équipe, à faire du camping. Je me suis réveillée pendant la nuit à côté de lui, sa main entre mes jambes. Je m'en veux : j'aurais dû me rendre compte de ses réelles intentions^{CCXXXIX}.*
- *Je me suis fait agresser sexuellement par un membre de la famille et je ne suis pas capable d'arrêter de penser à ça. Je ne suis plus capable de faire confiance et d'aimer. Mes amis s'inquiètent pour moi. Je pense toujours à mon agression. Je ne sais pas quoi faire^{CCXL}.*
- *Quand j'avais 14 ans, mon copain m'a agressée. J'ai gardé cela pour moi jusqu'à il y a deux mois. J'ai parlé à une fille de ma classe puis à l'intervenant de l'école. Je pense souvent à l'agression et j'arrive difficilement à me concentrer en classe. J'ai beaucoup d'agressivité et peu d'énergie. Est-ce que c'est normal qu'après 2 ans je sois encore affectée autant^{CCXLI}?*
- *Quand j'avais 5 ans, mon oncle a abusé sexuellement de moi. J'ai 15 ans et je veux en parler. J'ai peur qu'on me demande pourquoi j'ai attendu aussi longtemps. J'ai peur que mes accusations ne soient plus valables. J'ai peur de la réaction des autres^{CCXLII}.*

Attitudes aidantes

- Dévoiler une agression sexuelle est une étape importante pour la personne qui a été victime. Savoir comment réagir et soutenir cette personne peut faire toute la différence, et ce, peu importe le moment où l'agression a eu lieu (récente ou passée).
- Lorsqu'un ami se confie à nous, il s'agit principalement d'être à l'écoute, mais également de **s'assurer que cet ami obtient de l'aide**. Cette aide peut être obtenue **auprès d'un adulte en qui on a confiance** à l'école (ex. : personnel scolaire, direction), dans la communauté (ex. : parent, proche, intervenant) ou auprès des autorités concernées (ex. : DPJ, services policiers) qui assureront un soutien et un suivi nécessaires selon la situation.
- Les amis peuvent être à l'écoute et s'informer des besoins de la personne victime. Concrètement, on peut aider un ami :
 - en étant présent et en lui disant qu'il a bien fait de se confier à nous;
 - en l'écoutant (le laisser parler) et en faisant preuve d'empathie;
 - en croyant ce qu'il dit sans porter de jugement;



- en évitant de demander des détails;
- en évitant de promettre de garder le secret et en signalant la situation à un adulte en qui on a confiance, ou en accompagnant cet ami vers cet adulte qui pourra le soutenir et l'aider dans ses démarches pour dénoncer;
- en respectant la confidentialité de ses propos auprès des amis (le partage de la confiance se fera avec un adulte uniquement).

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.

Attitudes aidantes

- *J'écoute les confidences de sa cousine. Je la laisse parler à son rythme, ne la juge pas. Je lui propose d'aller avec elle voir le psychologue de l'école pour parler de ce qui lui est arrivé.*
- *Philip écoute Antoine raconter comment il se sent depuis l'agression sexuelle dont il a été victime plus jeune. Il n'en avait jamais parlé avant. C'est la première fois qu'un ami lui fait ce genre de confiance et lui demande comment il peut l'aider.*
- *Mon ami s'est confié à moi. Il m'a avoué que son voisin lui demande de faire des gestes sexuels qu'il n'a pas envie de faire. Il m'a fait jurer de ne jamais en parler. Il avait tellement l'air bouleversé. J'ai décidé d'en parler à mon père pour que mon ami obtienne de l'aide.*

Ressources qui peuvent aider

Des ressources qui proposent de l'aide existent à l'école et dans la communauté.

- à l'école : le psychologue, un intervenant ou tout autre adulte en qui on a confiance;
- dans la communauté : un organisme communautaire qui intervient en matière d'agression sexuelle;
- Info-aide violence sexuelle - ligne ressource sans frais pour les victimes d'agression sexuelle, pour écouter, informer et guider les victimes d'agression sexuelle et leurs proches. Ce service est bilingue, sans frais, confidentiel et est accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Pour la région de Montréal : 514 933-9007 et ailleurs au Québec : 1 888 933-9007;
- le portail gouvernemental **Quebec.ca**, section FAMILLE ET SOUTIEN AUX PERSONNES :
 - rubrique « Aide et soutien/Aide et ressources pour les personnes victimes d'agression sexuelle et les agresseurs sexuels » accessible au : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/agression-sexuelle-aide-et-ressources/> (consulté en décembre 2019);
- la Direction de la protection de la jeunesse. Pour obtenir les coordonnées : <http://www.cdpcj.qc.ca/fr/droits-de-la-jeunesse/Pages/DPJ.aspx> (consulté en décembre 2019);
- pour savoir quoi faire si une photo ou vidéo circule sur Internet : le site du Centre canadien de protection de l'enfance : www.aidezmoisvp.ca, https://needhelpnow.ca/app/fr/removing_pictures-facebook (français et anglais) (consulté en décembre 2019).





5 - Ressources complémentaires

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

AUTONOMIE ET INTERDÉPENDANCE

RELATIONS INTIMES A L'ADOLESCENCE

Enjeux liés aux relations amoureuses à l'adolescence

- Sur le site Web des publications du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), 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 décembre 2019) :
 - numéro 18 (2011) intitulé : « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction » (voir les pages 3 à 8)
 - numéro 15 (2011) intitulé : « Amour et sexualité » (voir les pages 3 à 6)
 - numéro 16 (2011) intitulé : « La communication dans le couple adolescent » (voir les pages 2 à 6)

Pour des livres utiles à l'animation avec les élèves

- Sur le site Web de *Constellations*, un réseau de livres du thème « Vie affective et amoureuse » est accessible à partir du lien suivant : <https://constellations.education.gouv.qc.ca/index.php?p=dp&ss=eds> (consulté en avril 2019).

Pour des informations sur les relations amoureuses des jeunes

- Sur le site Web de l'*Enquête sur les parcours amoureux des jeunes* (PAJ), une étude québécoise réalisée entre 2011 et 2014 auprès de plus de 8000 jeunes de 14 à 18 ans du 2^e cycle du secondaire, des feuillets d'information sont accessibles à partir du lien suivant : <https://martinehebert.uqam.ca/projets/paj/> (Section Outils éducatifs) :
 - feuillet sur les relations amoureuses (voir page 1 de 2);
 - feuillet sur la résolution de conflits chez les couples d'adolescents et d'adultes émergents.

Pour des informations sur la dynamique des sentiments, des conflits ou de la communication chez le couple adolescent

- 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>
 - 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 avril 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 avril 2019)

- Les capsules suivantes apportent des informations complémentaires liées aux « difficultés dans une relation amoureuse » et au besoin d' « aimer et d'être aimé » :
 - « Jalousie » (segments *Bon à savoir* et *Histoires perso*)
 - « Sentiments amoureux » (segments *Bon à savoir* et *Histoires perso*)

Pour des informations sur la rupture amoureuse chez les adolescents

- Sur le site Web de l'*Enquête sur les parcours amoureux des jeunes* (PAJ), une étude québécoise réalisée entre 2011 et 2014 auprès de plus de 8000 jeunes de 14 à 18 ans du 2^e cycle du secondaire, des feuillets d'information sont accessibles à partir du lien suivant : <https://martinehebert.uqam.ca/projets/paj/> (Section Outils éducatifs) :
 - feuillet sur les relations amoureuses – ruptures amoureuses (voir page 2 de 2);
- 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-s'exprime>
 - numéro 13 (2009) intitulé : « La rupture amoureuse à l'adolescence : aider les jeunes à mieux y faire face » (voir les pages 3 à 7)
- Sur le site web de Tel-Jeunes, sous les onglets « Amour » et ensuite « Être en rupture », de l'information et des conseils pratiques au sujet de la rupture amoureuse sont accessibles à partir du lien suivant : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Etre-en-rupture>
- Sur le site Web de Jeunesse J'écoute, sous les onglets : « Information » - « Sexe et relations amoureuses » - « Relations amoureuses » et ensuite « Rompre et devenir célibataire », de l'information et des conseils pratiques au sujet de la rupture amoureuse sont accessibles à partir du lien suivant : <https://jeunessejecoute.ca/information/rompre-devenir-celibataire/> (ou en anglais : https://kidshelpphone.ca/article/breaking-and-living-single-life?_ga=2.16912574.625776634.1524608277-1634401377.1524608277)
- Sur la zone vidéo de Télé-Québec, 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 avril 2019)
 - La capsule suivante apporte des informations complémentaires liées à la « rupture » :
 - « Peine d'amour » (segments *Bon à savoir* et *Histoires perso*).

Pour comprendre l'agir sexuel adolescent :

- la partie sur l'agir sexuel (1.3), pages 16 à 18, du rapport de recherche « Perceptions et pratiques de jeunes du secondaire face à l'hypersexualisation et à la sexualisation précoce » de Francine Duquet, avec la collaboration d'Anne Quiénart à : https://hypersexualisation.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/61/INT_RAPPORT_FINAL.pdf.
- le magazine *Ça s'exprime*, n° 5, intitulé « Quand la séduction chez les adolescents = Pouvoir, agir sexuel et provocation », pages 2 à 7 : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2005/05-314-02.pdf>.



Pour comprendre les **perceptions des jeunes par rapport à l'agir sexuel** :

- les pages 96 à 122 du rapport de recherche « Perceptions et pratiques de jeunes du secondaire face à l'hypersexualisation et à la sexualisation précoce » de Francine Duquet, avec la collaboration d'Anne Quiénart à : https://hypersexualisation.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/61/INT_RAPPORT_FINAL.pdf.

Pour comprendre la **masturbation à l'adolescence** et savoir comment en parler :

- sur le site de Télé-Québec, projet *On parle de sexe*, la capsule vidéo, segment « Bon à savoir » du thème Masturbation (épisode 11) : <https://zonevideo.telequebec.tv/media/40286/masturbation/on-parle-de-sexe>.

Pour des informations sur **l'exposition à des images sexuellement explicites, Internet, l'utilisation des réseaux sociaux et des nouvelles technologies** :

- le magazine *Ça s'exprime* n° 9, printemps 2007, intitulé « La pornographie sur Internet et ses conséquences pour les jeunes : comment intervenir? », pages 5 à 7, au : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2006/06-314-03.pdf>.
- sur le site du Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique Habilomédias, le résumé de l'enquête Jeunes Canadiens dans un monde branché. *Phase III : La sexualité et les relations amoureuses à l'ère du numérique*, pages 21 et 22, http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/JCMBIII_La_sexualite_relations_amoureuses_ere_numerique_Rapport.pdf.
- le dossier « L'éducation à la sexualité, du social à l'intime : l'émergence d'Internet et des réseaux sociaux » du magazine *La santé de de l'homme* (n° 418, mars-avril 2012) produit par l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) en France : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-418.pdf>.

Pour en savoir davantage sur **les moyens de contraception**

- Document d'information sur les moyens de contraception du site « Le sexe et moi/Sex and U » de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada dans la section CONTRACEPTION HORMONALE au : <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/> (anglais/français) et dans la section RESSOURCES au : <https://www.sexandu.ca/fr/resources/resource-library/#tc5> : (consulté en mai 2020).
 - Le livret des méthodes de contraception (téléchargeable en PDF);
 - Le feuillet sur l'efficacité des méthodes de contraception (téléchargeable en PDF);
- Sur le site de Tel-Jeunes, onglet « Sexualité », section « contraception » au : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite>.

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

- La brochure du ministère de la Santé et des Services sociaux *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).
- Sur le portail gouvernemental **Quebec.ca**, section SANTÉ :
 - rubriques « Problèmes de santé/ITSS » accessible au <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/itss/>



- rubriques « Conseil et prévention/Dépistage des ITSS » accessible au : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/depistage-et-offre-de-tests-de-porteur/depistage-des-itss/#c782>
 - rubriques « Conseils et prévention/Santé sexuelle (**à venir**)»
- L’affiche **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> (téléchargeable).

Pour mieux comprendre les défis dans l’utilisation des moyens de protection et des tests de dépistage des ITSS à l’adolescence

- Sur le site Web des publications du ministère de la Santé et des Services sociaux, des numéros du magazine *Ça s’exprime* sont accessibles au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime>
 - numéro 25 (2016) intitulé : « Vers une meilleure utilisation de la contraception chez les adolescents » (pages 4 à 19);
 - numéro 14 (2010) intitulé : « Aider les jeunes à faire des choix éclairés devant les tests de dépistage des ITSS » (pages 3 à 10);
 - numéro 4 (2010), nouvelle édition mise à jour et augmentée, intitulé : « La santé sexuelle, ça se protège! » (pages 3 à 10 et 22 à 26);
 - numéro 2 (2005) intitulé : « La grossesse à l’adolescence, un phénomène qui persiste! » (pages 3 à 5).

Pour plus d’information sur la **contraception d’urgence**

- Sur le portail gouvernemental **Quebec.ca**, section SANTÉ, aux rubriques « Conseils et prévention/Santé sexuelle (**à venir**) »

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 peuvent être pertinentes avec les notions présentées dans le présent document de soutien en éducation à la sexualité :
 - « Contraception » (segments *Bon à savoir* et *Histoires perso*);
 - « ITSS » (segment *Bon à savoir*);
 - « Utiliser le condom » (segment *Bon à savoir*).

Pour en savoir davantage sur les **agressions sexuelles**

- Le site Web du Secrétariat à la condition féminine sur les agressions sexuelles : <http://www.scf.gouv.qc.ca/index.php?id=115> (anglais/français) (consulté en décembre 2019).
- La trousse média de l’Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) :
 - onglet « Comprendre » à l’adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/les-agressions-sexuelles-de-quoi-parle-t-on> (consulté en décembre 2019);



- section « Fiches thématiques », rubrique « L'agression sexuelle des jeunes dans le sport » à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/fiches-thematiques/l-agression-sexuelle-des-jeunes-dans-le-sport> (consulté en décembre 2019);
- onglet « Comprendre », section « **Conséquences** » à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/consequences> (consulté en décembre 2019).
- Le site Web du gouvernement du Canada :
 - le livret « Les adolescents qui ont été agressés sexuellement : Guide à l'intention des adolescents » au : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/ressources-prevention/enfants/adolescents-agresses-sexuellement-guide.html> (consulté en décembre 2019);
 - le livret « Les adolescentes victimes de violence sexuelle : Guide à l'intention des adolescentes » au : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/ressources-prevention/enfants/adolescentes-victimes-violence-sexuelle-guide.html> (consulté en décembre 2019).
- Le site Web du Centre canadien de protection de l'enfance, livret *Les abus pédosexuels : ça vous concerne* au <https://protectchildren.ca/fr/commander/produit/117:fr/> (consulté en décembre 2019) (français/anglais).
- Le portail gouvernemental Quebec.ca, section FAMILLE ET SOUTIEN AUX PERSONNES:
 - rubrique « Aide et soutien/ Aide et ressources pour les personnes victimes d'agression sexuelle et les agresseurs sexuels » accessible au : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/agression-sexuelle-aide-et-ressources/> (consulté en décembre 2019)

Pour mieux comprendre les **mythes et les préjugés liés aux agressions sexuelles**

- Le site Web de l'Institut national de santé publique (INSPQ), la « Trousse média sur les agressions sexuelles », dans la section « comprendre », à l'onglet « Mythes et réalité », au : <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/accueil>.
- Le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux, « Guide d'intervention médicosociale - Pour répondre aux besoins des victimes d'agression sexuelle », notamment la partie intitulée « Généralités » à partir de la page 9 du document PDF : section « Mythes et réalités » et « Pourquoi les agressions sexuelles ne sont-elles pas toujours dévoilées ou déclarées? » au : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000650/>.

Pour comprendre la notion du **consentement sexuel**

- Le site Web québécois « Educaloi », section « La loi, vos droits », catégorie « Santé », fichier « Sexualité », capsules « Le consentement sexuel » et « L'âge du consentement sexuel » au :
 - <http://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel> (consulté en décembre 2019);
 - <http://www.educaloi.qc.ca/capsules/lage-du-consentement-sexuel> (consulté en décembre 2019).
- Des capsules d'informations juridiques du Directeur des poursuites criminelles et pénales du Québec (DPCP) :
 - Numéro 48, 27 juin 2018 : « À quel âge peut-on consentir à une activité sexuelle? » accessible à : http://www.dpcp.gouv.qc.ca/ressources/pdf/Capsules_juridique/2018/Capsule48.pdf (consulté en décembre 2019).
- Le site Web de Tel-Jeunes, dans la section « Sexualité » :
 - l'onglet « Consentement- Agression sexuelle » ou au : <http://teljeunes.com/informe-toi/violence/agression-sexuelle/qu-est-ce-que-le-consentement> (consulté en décembre 2019);



- l'onglet « Sexto » ou au : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite/Sextos> (consulté en décembre 2019).
- Le site Web de « Jeunesse, J'écoute », faire une recherche avec le mot clé « sextage » au : <https://jeunessejecoute.ca/> (consulté en décembre 2019). Une fiche sur « Le sextage et la loi » au : <https://jeunessejecoute.ca/information/sextage-la-vie-privee-et-la-loi/> (consulté en décembre 2019) (disponible aussi en anglais).
- La vidéo « Sexualités et consentement : la zone grise » par Espace Santé Étudiants Bordeaux de l'Université de Bordeaux, qui présente différentes façons d'exprimer le consentement sexuel, particulièrement lorsqu'il n'est pas exprimé clairement : <https://www.youtube.com/watch?v=HSzqASpmEWA> (consulté en décembre 2019).
Note : Par souci de cohérence, le message présenté à la fin de la vidéo mérite d'être clarifié. Cette vidéo présente « Quand vous n'êtes pas sûr.e.s des envies de l'autre, demandez-lui! », alors que la posture à adopter est plutôt de s'assurer du consentement de l'autre AVANT chaque geste sexuel et de ne pas attendre que le doute s'installe.

Pour comprendre ce qu'est la **distribution non consensuelle d'images intimes** et savoir ce qu'il faut faire dans cette situation :

- Le feuillet « Diffusion non consensuelle d'images intimes » de la centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet (Cyberaide) : https://www.cyberaide.ca/pdfs/Ctip_SharingSexualPictures_fr.pdf (consulté en décembre 2019).
- La capsule vidéo du site Web Éducaloi « Partager les photos intimes : un crime » : <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/partager-des-images-intimes-un-crime> (consulté en décembre 2019).

Pour en connaître davantage sur le **dévoilement d'une agression sexuelle**

- Les rôles et les obligations des adultes de l'école lorsqu'un élève est victime d'agression sexuelle, le document *Entente multisectorielle relative aux enfants victimes d'abus sexuels, de mauvais traitements physiques ou d'une absence de soins menaçant leur santé physique*, du gouvernement du Québec, particulièrement aux pages 30-34 au : https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/sf_entente.pdf (consulté en décembre 2019).
- La brochure *Faire un signalement au DPJ, c'est déjà protéger un enfant – Quand et comment signaler?*, du ministère de la Santé et des Services sociaux » au : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000895/> (consulté en mai 2020).
- La ligne ressource sans frais pour les victimes d'agression sexuelle, pour écouter, informer et guider les victimes d'agression sexuelle et leurs proches. Ce service est bilingue, sans frais, confidentiel et est accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Pour la région de Montréal : 514 933-9007 et ailleurs au Québec : 1 888 933-9007.
- La Direction de la protection de la jeunesse. Pour obtenir les coordonnées : <http://www.cdpedj.qc.ca/fr/droits-de-la-jeunesse/Pages/DPJ.aspx> (consulté en décembre 2019).

Pour en savoir plus sur les **droits de la jeunesse**

- Le site Web de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, onglet « Droits de la jeunesse », section « Quels sont les droits de la jeunesse » au : <http://www.cdpedj.qc.ca/> (consulté en décembre 2019).

Pour identifier les **attitudes aidantes lors d'un dévoilement d'agression sexuelle** :

- Le site Web du Secrétariat à la condition féminine sur les agressions sexuelles : <http://www.scf.gouv.qc.ca/violences/agressions-sexuelles/le-role-des-proches> (français/anglais) (consulté en décembre 2019).



OUTILS POUVANT ÊTRE UTILES À L'ANIMATION

- La « **Campagne de sensibilisation des violences sexuelles en contexte intime: une initiative AVEC, PAR et POUR les adolescents** » du Laboratoire d'études sur la violence et la sexualité de l'UQAM, propose de courtes capsules vidéo conçues pour sensibiliser les jeunes aux violences sexuelles exercées par un partenaire. Certaines capsules pourraient être utilisées selon la modalité pédagogique retenue et son niveau d'aisance à en discuter avec les élèves. Ces capsules sont accessibles à partir du lien suivant : https://www.youtube.com/channel/UCAM_LLXiOWkckMKqrjAFUtA/videos?disable_polymer=1 (consulté en décembre 2019)
- Les capsules suivantes peuvent être pertinentes avec les notions présentées dans le présent document de soutien en éducation à la sexualité :
 - « Le consentement (partie 1) : signifier son désir à l'autre » ET « Le consentement (partie 2) : avoir une relation intime ou sexuelle sans le vouloir? »
 - « Avoir une réaction physique ne veut pas dire que tu en as envie »
 - « Comment réagir si on se confie à toi? »;
 - « Les différentes formes de violence sexuelle dans les relations intimes »;
 - « Partager des photos intimes de l'autre, c'est illégal et ça fait mal »;
 - « Et si c'était toi sur la photo? »;
 - « Le consentement (partie 1) : signifier son désir à l'autre » ET « Le consentement (partie 2) : avoir une relation intime ou sexuelle sans le vouloir »;
 - « Mettre tes limites, c'est te respecter »;
 - « Avoir une réaction physique ne veut pas dire que tu en as envie »;
 - « La violence sexuelle dans les relations amoureuses, ça arrive aussi aux gars aussi ».
- 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 outils sont accessibles à partir des liens suivants :
 - Feuillet d'information (résultats de recherche vulgarisés pour les jeunes) : <https://martinehebert.uqam.ca/projets/paj/> (Section Outils éducatifs) :
 - Feuillet La violence dans les relations amoureuses;
 - Feuillet La vulnérabilité, le soutien et la résilience;
 - Feuillet Les expériences de victimisation des jeunes lesbiennes, gais et bisexuel.le.s.
 - Des affiches sur les mêmes thèmes (11 X 17 à installer en classe) sont aussi téléchargeables aux mêmes adresses.
 - Flash PAJ (faits saillants de l'Enquête à l'intention des intervenants) : <https://martinehebert.uqam.ca/projets/paj/> (Section Vulgarisation scientifique) :
 - Trouble de stress post-traumatique chez les victimes d'agression sexuelle : Résilience et soutien social comme facteurs de protection;
 - Harcèlement sexuel, agression sexuelle et contacts consensuels dans un contexte sportif;
 - Pires expériences vécues au sein des relations amoureuses chez les jeunes ayant subi de la violence sexuelle.

Sur les relations sexuelles à l'adolescence

- Sur le site Web de Télé-Québec - Zone vidéo, une série de capsules intitulées « 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.

Ces capsules sont accessibles à partir du lien suivant : <https://zonevideo.telequebec.tv/a-z/752/on-parle-de-sexe> (consulté en décembre 2019).

- Les capsules suivantes peuvent être pertinentes avec les notions présentées dans le présent document de soutien en éducation à la sexualité :
 - « Séduction ≠ harcèlement sexuel » (épisode n° 40, segment *Bon à savoir*);
 - « Agression sexuelle » (épisode n° 5, segment *Bon à savoir*);
 - « Consentement » (épisode n° 15, segment *Bon à savoir*).

Pour savoir quoi faire comme **témoin d'une situation de harcèlement sexuel**

- Le site Web de Jeunesse J'écoute à l'adresse suivante : <https://jeunessejecoute.ca/information/temoin-de-harcelement-sexuel/> (consulté en décembre 2019).

POUR LES PARENTS

La prévention des agressions sexuelles et de la violence à caractère sexuel est plus efficace lorsqu'il existe une collaboration entre l'école et la famille. Les parents peuvent aider leur adolescent à adopter des comportements respectueux dans leurs relations interpersonnelles, notamment en abordant la question du consentement. Les parents peuvent aussi aider dans la réflexion sur les premières relations sexuelles et les enjeux auxquels les adolescents font face : les comportements des adolescents sont davantage influencés par leurs parents que par leurs amis. D'ailleurs, une relation parent-adolescent solide, une ouverture parentale et des discussions sur la sexualité retardent la première relation sexuelle. D'ailleurs, une relation parent-adolescent solide, une ouverture parentale et des discussions sur la sexualité retardent la première relation sexuelle. Les parents peuvent également jouer un rôle clé dans l'utilisation sécuritaire d'Internet et des réseaux sociaux par leur adolescent et lui venir en aide si une situation problématique survient.

Une communication aux parents pourrait contenir les objectifs de l'animation destinée aux élèves, de l'information sur les habiletés préventives et les stratégies d'autoprotection ainsi que la référence à certaines ressources à consulter :

- Le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), la fiche sur les agressions sexuelles des jeunes dans le sport, section « Fiches thématiques » à l'adresse suivante : <http://www.inspq.qc.ca/agressionsexuelle> (consulté en décembre 2019).
- Le portail gouvernemental Quebec.ca, section FAMILLE ET SOUTIEN AUX PERSONNES:
 - rubrique « Aide et soutien/ Aide et ressources pour les personnes victimes d'agression sexuelle et les agresseurs sexuels » accessible au : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/agression-sexuelle-aide-et-ressources/> (consulté en décembre 2019).
- Pour discuter du **consentement**
 - Le site Web Ligne Parent de Tel-Jeunes, section « Sexualité », onglet « Consentement sexuel » : <https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Sexualite/Consentement-sexuel> (consulté en décembre 2019).



- Le site Web « Educaloi », section « La loi, vos droits », catégorie « Santé », fichier « Sexualité », capsules « Le consentement sexuel » au : <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel> (consulté en décembre 2019).
- Pour discuter de **l'utilisation sécuritaire d'Internet avec leur adolescent**
 - le document « Être parent de préados et d'ados à l'ère numérique » du Centre canadien de protection de l'enfance en PDF à télécharger au https://www.kidsintheknow.ca/pdfs/C3P_ParentingintheDigitalWorld_fr.pdf (anglais: https://www.kidsintheknow.ca/pdfs/C3P_ParentingintheDigitalWorld_en.pdf)
Ce document aborde, entre autres, le leurre informatique, le sextage, la cyberintimidation, la protection de renseignements personnels, etc. D'autres feuillets sont aussi disponibles :
 - le feuillet du Centre canadien de protection de l'enfance : « Le partage d'images intimes sans consentement » au https://www.cyberaide.ca/pdfs/C3P_SafetySheet_NCDII_fr.pdf (consulté en décembre 2019).
 - le site Web du gouvernement du Canada « Civilité en ligne : guide à l'intention des parents » au : <https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/cnt/rsrscs/cmpgns/cmpgn-06/gd-prnts-fr.aspx> (consulté en décembre 2019).
- Pour savoir **quoi faire si une photo ou une vidéo circule sur Internet** : le site du Centre canadien de protection de l'enfance : www.aidezmoisvp.ca, https://needhelpnow.ca/app/fr/removing_pictures-facebook (français et anglais) (consulté en décembre 2019).
- Sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux, **le projet Mosaïk** présente, dans sa section « **Impliquer les parents dans l'éducation à la sexualité de leurs jeunes** », des bulletins à l'intention des parents accessibles à partir du lien suivant : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001151/> (consulté en novembre 2019)
 - **Bulletin n° 12** : « Les premières relations amoureuses »
- Sur le site Web de la Ligne Parents :
 - dans la section thématique « Communications et relations » sous l'onglet « Amis et amour » et ensuite, consulter « **Comment réagir quand son jeune est en couple?** » et « **La peine d'amour** ». Des informations sont accessibles à partir du lien suivant : <https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Communications-et-relations/Amis-et-amour> (consulté en décembre 2019)
 - dans la section « Communications et relations : Amis et amour » et sous l'onglet « Que faire en tant que parent », des pistes d'intervention sur la rupture amoureuse sont accessibles à partir du lien suivant : <http://ligneparents.com/adolescent/adolescent-relation-amoureuse/>
- Sur le site Web du Secrétariat à la condition féminine, dans la section « Sans stéréotypes », sous les onglets « Parents » et ensuite « Vie affective et amoureuse », de l'information et des conseils pratiques à l'intention des parents sont accessibles à partir du lien suivant : <http://www.scf.gouv.qc.ca/sansstereotypes/parents/vie-affective-et-amoureuse/>



Références

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

- Ministère de l'Éducation du Québec. (Document de travail). *Vie affective et amoureuse – 2^e secondaire*, novembre 2020, 27 pages.
- Ministère de l'Éducation et l'Enseignement supérieur. (Document de travail). *Vie affective et amoureuse – 2^e secondaire*, septembre 2019, 21 pages.
- Ministère de l'Éducation et l'Enseignement supérieur. (Document de travail). *Agir sexuel – 3^e secondaire*, mars 2019, 22 pages.
- Ministère de l'Éducation du Québec. (Document de travail). *ITSS et grossesse – 2^e secondaire*, novembre 2020, 33 pages.
- Ministère de l'Éducation et l'Enseignement supérieur. (Document de travail). *Agression sexuelle et violence sexuelle – 2^e secondaire*, mai 2020, 31 pages.
- Ministère de l'Éducation et l'Enseignement supérieur. (Document de travail). *Agression sexuelle et violence sexuelle – 3^e secondaire*, mai 2020, 38 pages.

ⁱ. Connolly et Mclsaac, 2009.

ⁱⁱ. Carlson et Rose, 2007.

ⁱⁱⁱ. Zimmer-Gembeck, 1999; Connolly et Mclsaac, 2009.

^{iv}. Rotermann, 2012; Rotermann, 2008, Boislard-Pépin et Poulin, 2011.

^v Rotermann, 2012; Rotermann, 2008; Boislard-Pépin et Poulin, 2011.

^{vi} Médico et Lévy, 2008; Lagrange et Lhomond, 1997.

^{vii} Lagrange et Lhomond, 1997; Williams, Connolly et Cribble, 2008.

^{viii} Il en va autrement des jeunes hébergés en centres jeunesse : 59 % d'entre eux ont déjà eu une relation sexuelle consentie à 14 ans.

^{ix} ISQ, 2002.

^x. 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. 285, <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>. Consulté en mai 2020.

^{xi}. Blais et collab., 2009; MSSS, 2011; Maticka et Tyndale, 2008; ISQ, 2002; Otis, 1996.

^{xii} Stulhofer et collab. 2012.

^{xiii}. Boislard, Poulin, Kiesner et Dishion, 2009.

^{xiv}. Rotermann, 2012; Rotermann, 2008; Kirby, 2007; Maticka-Tyndale, 2008.

^{xv}. Lacroix et Cloutier, 2010. Magazine *Ça s'exprime*, n° 14; Maticka-Tyndale, 2008; Kirby, 2007.

^{xvi}. Connolly et Mclsaac, 2009.

^{xvii}. Connolly et Mclsaac, 2009.

^{xviii}. Carlson et Rose, 2007.

^{xix}. Waylen et Wolke, 2004.

^{xx}. Connolly et Mclsaac, 2009; Feiring, 1999

^{xxi}. Diamond, 1999.

^{xxii}. Diamond, Savin-Williams et Dubé, 1999.

^{xxiii}. Connolly et Mclsaac, 2009; Miller et Benson, 1999.

^{xxiv}. Tiré du site Web de l'Institut national de santé [au : https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/statistiques-ampleur-jeunes](https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/statistiques-ampleur-jeunes) (consulté en janvier 2020).

^{xxv}. Traoré, Issouf, Hélène CAMIRAND et Jasline FLORÈS (2018). « Violence dans les relations amoureuses », dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. L'adaptation sociale et la santé mentale des jeunes*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, tome 2, p. 121-134. Récupéré à : [www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/adaptation-sociale/sante-jeune-secondaire-2016-2017-t2.pdf] (consulté en novembre 2019).

^{xxvi}. Gouvernement du Québec, 2011.

^{xxvii}. Ogrodnik, 2010.



- ^{xxxviii}. Réseau Éducation Médias, 2005. *Jeunes Canadiens dans un monde branché, Phase II : La sexualité et les relations amoureuses à l'ère du numérique*, Ottawa : HabiloMédias au <https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/JCMBII-sondage-eleves.pdf> (consulté en décembre 2019).
- ^{xxxix}. Réseau Éducation Médias, 2005. *Jeunes Canadiens dans un monde branché, Phase II : La sexualité et les relations amoureuses à l'ère du numérique*, Ottawa : HabiloMédias au <https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/JCMBII-sondage-eleves.pdf> (consulté en décembre 2019).
- ^{xxx}. Réseau Éducation Médias, 2005. *Jeunes Canadiens dans un monde branché, Phase II : La sexualité et les relations amoureuses à l'ère du numérique*, Ottawa : HabiloMédias au <https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/JCMBII-sondage-eleves.pdf> (consulté en décembre 2019); Janiswolak et Finkelor, 2006.
- ^{xxxi}. Gouvernement du Québec, 2010.
- ^{xxxii}. Réseau Éducation Médias, 2005. *Jeunes Canadiens dans un monde branché, Phase II : La sexualité et les relations amoureuses à l'ère du numérique*. Ottawa. HabiloMédias au <https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/JCMBII-sondage-eleves.pdf> (consulté en décembre 2019).
- ^{xxxiii}. Réseau Éducation Médias, 2005. *Jeunes Canadiens dans un monde branché, Phase II : La sexualité et les relations amoureuses à l'ère du numérique*. Ottawa. HabiloMédias au <https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/JCMBII-sondage-eleves.pdf> (consulté en décembre 2019).
- ^{xxxiv}. Réseau Éducation Médias, 2005. *Jeunes Canadiens dans un monde branché, Phase II : La sexualité et les relations amoureuses à l'ère du numérique*. Ottawa. HabiloMédias au <https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/JCMBII-sondage-eleves.pdf> (consulté en décembre 2019); Janiswolak et Finkelor, 2006.
- ^{xxxv}. Gouvernement du Québec, 2010.
- ^{xxxvi}. Claes 2003.
- ^{xxxvii}. Miller et Benson, 1999.
- ^{xxxviii}. Sanderson et Karetzky, 2002, dans Gascon 2011.
- ^{xxxix}. Publication de la DSP, de l'ASSS de Montréal et du CSSS Jeanne-Mance, 2008, « Les relations amoureuses des jeunes : écouter pour mieux accompagner ».
- ^{xl}. Connolly et Mclsaac, 2009.
- ^{xli} Brooks-Gunn et Paikoff, 1997.
- ^{xlii} Fortenberry, 2010; Connolly et Mclsaac, 2009; Diamond et Savin-Williams, 2009.
- ^{xliii} Claes, 2003.
- ^{xliv} Courtois, Bariaud et Turbat, 2000.
- ^{xlv} Fortenberry, 2010; Kirby, 2007.
- ^{xlvi} Brooks-Gunn et Paikoff, 1997.
- ^{xlvii} Diamond et Savin-Williams, 2009.
- ^{xlviii} Fortenberry, 2010.
- ^{xlix} Brooks-Gunn et Paikoff, 1997.
- ^l Fortenberry, 2010.
- ^{li} Miller et Benson, 1999; Brooks-Gunn et Paikoff, 1997.
- ^{lii} Diamond et Savin-Williams, 2009; Rubin, Martin et Berenbaum, 2006.
- ^{liii} Diamond et Savin-Williams, 2009.
- ^{liv} Diamond et Savin-Williams, 2009.
- ^{lv} Crockett, Lisa J.; Marcella Raffaelli et Kristin L. Moilanen, 2003. "Adolescent Sexuality : Behavior and Meaning" In Faculty Publications, Department of Psychology, University of Nebraska – Lincoln, paper 245, p. 371-392.
- ^{lvi} Statista. <https://fr.statista.com/statistiques/528222/jeunes-premiere-masturbation-france-par-age/>. Page consultée en juin 2018.
- ^{lvii} Madanikia, Bartholomew et Cytrynbaum, 2013. "Depiction of masturbation in North american movies". *Canadian journal of human sexuality*, 22 (2), p. 106-115.
- ^{lviii} Waylen et collab., 2010. "Romantic and sexual behavior in young adolescents: Repeated surveys in a population-based cohort." *The Journal of Early Adolescence*, 30(3), p. 432-443.
- ^{lix} Medico et Lévy, 2005. « Le premier baiser », *Adolescence*, 3 (53), p. 709-716.
- ^{lx} Pica, Leclerc et Camirand, 2012.
- ^{lxi} Brooks-Gunn et Paikoff, 1997; Lieberman et collab., 2017.
- ^{lxii}. Otis, Médico et Lévy, 2003; ISQ, 2002 : Fernet, Imbleau, Pilote, 2002.
- ^{lxiii}. ISQ, 2002 : Fernet, Imbleau, Pilote, 2002.
- ^{lxiv}. ISQ, 2002 : Fernet, Imbleau, Pilote, 2002; Lacroix et Cloutier, 2010. Magazine *Ça s'exprime*, n° 14.
- ^{lxv}. Lacroix et Cloutier, 2010. *Ça s'exprime*, n° 14.
- ^{lxvi}. MELS, 2003; MELS, 2008.
- ^{lxvii}. Boileau, 2005; Chouinard, 2005a et 2005b; Garriguet, 2005; Rioux Soucy, 2005a et 2005b; Rotermann, 2005.
- ^{lxviii}. Rotermann, 2012; Rotermann, 2008; Kirby, 2007; Maticka-Tyndale, 2008.
- ^{lxix}. Rotermann, 2012; Rotermann, 2008.
- ^{lxx}. Maticka-Tyndale, 2008.
- ^{lxxi} Peter et Valkenburg, 2016. "Adolescents and pornography: a review of 20 years of research." *The journal of sex research*, 53 (4-5), p. 509-531. Et Owens et collab., 2012. "The impact of Internet pornography on adolescents: a review of research." *Sexual addiction & compulsivity*, 19 (1-2), p. 99-122.
- ^{lxxii}. Publication de la DSP, de l'ASSS de Montréal et du CSSS Jeanne-Mance, 2008, « Les relations amoureuses des jeunes : écouter pour mieux accompagner ».
- ^{lxxiii}. Connolly et Mclsaac, 2009.



- ^{lxxiv}. Tiré du site Web du Ministère de la Santé et des Services sociaux, onglet « professionnels », section « Violence » et « Agression sexuelle » au : <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/violence/agression-sexuelle/> (consulté en janvier 2020).
- ^{lxxv}. Inspiré du site Web du Ministère de la Justice « L'incidence des traumatismes sur les victimes d'agressions sexuelles d'âge adulte », au <https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/jr/trauma/p2.html> (consulté en janvier 2020).
- ^{lxxvi}. Furman et Simon, 1999; Miller et Benson, 1999.
- ^{lxxvii}. Claes, 2003.
- ^{lxxviii}. Claes, 2003.
- ^{lxxix}. Miller et Benson, 1999.
- ^{lxxx}. Diamond, Ritch et Dubé, 1999.
- ^{lxxxi}. Dorais, 2014. *De la honte à la fierté. 250 jeunes de la diversité sexuelle se révèlent*, VLB Éditeur, 184 p.
- ^{lxxxii}. Inspiré d'une question de jeune (12 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en février 2017).
- ^{lxxxiii}. Claes, M. 2003. *L'univers social des adolescents*, p. 6.
- ^{lxxxiv}. Boyd, D., & Ellison, N. (2007). "Social network sites: Definition, history, and scholarship", *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230, dans Paul, J., 2018. *Réseaux sociaux et image corporelle*. Université d'Ottawa, 2018, p. 15-17. Récupéré à : [https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/38296/1/Paul Jolianne 2018 m%C3%A9moire.pdf](https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/38296/1/Paul%20Jolianne%202018%20m%C3%A9moire.pdf) (consulté en octobre 2019).
- ^{lxxxv}. Kelly et collab., 2012.
- ^{lxxxvi}. Inspiré d'une question de jeune (14 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en février 2017).
- ^{lxxxvii}. Inspiré d'une question de jeune (15 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en février 2017).
- ^{lxxxviii}. Beck, 2006; Poulin et collab., 2009.
- ^{lxxxix}. Claes, 2003.
- ^{xc}. Bouchard et Morissette, *Le développement global de l'enfant de 6 à 12 ans en contexte éducatif*, Presses de l'Université du Québec, 2011, p. 142.
- ^{xc1}. Connolly et McIsaac, 2009.
- ^{xcii}. Mimoun, Sylvain, 2007. *Petit Larousse de la sexualité*. Paris. Larousse. P :42.
- ^{xciii}. Herdt et McClintock, 2000.
- ^{xciv}. Miller et Benson, 1999.
- ^{xcv}. Inspiré d'une question de jeune (14 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en février 2017).
- ^{xcvi}. Inspiré d'une question de jeune (15 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en février 2017).
- ^{xcvii}. Inspiré d'une question de jeune (13 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en février 2017).
- ^{xcviii}. Connolly et McIsaac, 2009.
- ^{xcix}. Claes, 1988.
- ^c. Harper M. S., Welch D. P. (2007), cités dans Hébert, M., Lapierre, A., Lavoie, F., Fernet, M. et Blais, M. (2018). *La violence dans les relations amoureuses des jeunes*, dans J. Laforest, P. Maurice et L. M. Bouchard (dir), Rapport québécois sur la violence et la santé, Québec : Institut national de santé publique du Québec. www.inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/la-violence-dans-les-relations-amoureuses-des-jeunes (consulté en novembre 2019).
- ^{c1}. Inspiré d'une question de jeune (14 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en février 2017).
- ^{cii}. Inspiré d'une question de jeune (13 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en janvier 2017).
- ^{ciii}. Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{civ}. Adapté de : Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cv}. Questions inspirées de Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cvi}. Canto-Sperber (2001), cité dans Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cvi1}. Morris (1971), dans Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cvi2}. Morris (1971); Henningsen (2004), dans Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cix}. Henningsen (2004), dans Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cx}. Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cx1}. Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cx2}. Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cx3}. Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cx4}. Inspiré de Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en février 2017).
- ^{cx5}. Bourgeois (2011). « Flirter avec la séduction : le défi de l'éducation des jeunes à la séduction », *Ça sexprime*, no 18, automne 2011, récupéré à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{cxv}. Question de jeune (11 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en janvier 2017).



- cxvi. Claes, 2003.
- cxvii. Miller, Brent C. et Brad Benson, 1999.
- cxviii. Claes, 2003.
- cxix. Claes, 2003.
- cxx. Inspiré d'une question d'une fille de 15 ans tirée du site de Tel-Jeunes, septembre 2016.
- cxxi. 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 sexprime*, n° 6, p. 4. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2005/05-314-03.pdf>. Consulté en mai 2018.
- cxixii. Carlson et Rose, 2007; Brown, 1999.
- cxixiii. Claes, 2003.
- cxixiv. Connolly et McIsaac, 2009.
- cxixv. Thériault, Jocelyne, *Revue sexologique*, vol 3, n° 1, 1995, p. 69.
- cxixvi. Gagnon et Thériault, 2006.
- cxixvii. Inspiré d'une question d'une fille de 13 ans tirée du site de Tel-Jeunes, septembre 2016.
- cxixviii. Williams, Connolly et Cribble, 2008.
- cxixix. Williams, Connolly et Cribble, 2008.
- cxixxx. Duquet et Quiénart, 2009. *Perceptions et pratiques des jeunes du secondaire face à l'hypersexualisation et à la sexualisation précoce*. UQAM, YMCA et Forum Jeunesse de l'île de Montréal, p. 125. https://hypersexualisation.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/61/INT_RAPPORT_FINAL.pdf. Page consultée en mai 2018.
- cxixxxi. Lefèvre, 2009. *Ce qui compte dans le premier baiser*, Gulf Stream Éditeur, p. 20.
- cxixxxii. MELS, 2003.
- cxixxxiii. Plante, Raymond, 1991. *Le dernier des raisins*. Les Éditions du Boréal, p. 147.
- cxixxxiv. Diamond et Savin-Williams, 2009.
- cxixxxv. Viner, 2009. *Sexual desire among adolescent girls: investigation of social context and personal choices*. Thesis, Department of Adult Education and Counselling Psychology, University of Toronto, https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/18125/10/Viner_Margarita_200911_MA_thesis.pdf. Page consultée en juin 2018.
- cxixxxvi. Miller et Benson, 1999.
- cxixxxvii. Pelletier et Guilbert, s.d. *L'agir sexuel des jeunes adolescents : un apprentissage de l'intimité sexuelle*.
- cxixxxviii. Medico et Lévy, 2005. « Le premier baiser », *Adolescence*, 3 (53), p. 709-716.
- cxixxxix. Plante, Raymond, 1991. *Le dernier des raisins*. Les Éditions du Boréal, p. 148.
- cxl. Cousseau, Alex. 2005. *Sanguine*. Éditions du Rouergue, p. 14.
- cxli. Diamond et Savin-Williams, 2009.
- cxlii. Masexualité.ca, août 2010.
- cxliiii. Boycle et al.; 2006, Brown, 2002; Greenfield, 2004; Hawk et collab., 2006.
- cxliiv. Lippman et Campbell, 2014; Ringrose et collab., 2013.
- cxli v. Duquet et Quiénart, 2009. *Perceptions et pratiques des jeunes du secondaire face à l'hypersexualisation et à la sexualisation précoce*. UQAM, YMCA et Forum Jeunesse de l'île de Montréal, p. 125. https://hypersexualisation.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/61/INT_RAPPORT_FINAL.pdf. Page consultée en juillet 2018.
- cxli vi. MELS, 2003.
- cxli vii. Lefèvre, 2009. *Ce qui compte dans le premier baiser*, Gulf Stream Éditeur, p. 17.
- cxli viii. Adapté d'une question d'un jeune sur le site ciao.ch.
- cxli ix. Duquet et Quiénart, 2009. *Perceptions et pratiques des jeunes du secondaire face à l'hypersexualisation et à la sexualisation précoce*. UQAM, YMCA et Forum Jeunesse de l'île de Montréal, p. 125. https://hypersexualisation.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/61/INT_RAPPORT_FINAL.pdf. Page consultée en mai 2018.
- cxli. Duquet et Quiénart, 2009. P. 107.
- cxli i. Dubé, Lavoie, Blais et Hébert, 2015. « L'aventure sans lendemain chez les adolescents hétérosexuels : réflexions et pistes d'intervention. » *Revue québécoise de psychologie*, 36(1), p. 105-126.
- cxli ii. Reyssset, Karine, 2005. *Je ne suis pas une fille facile*. Éditions l'école des Loisirs, Paris, p. 36-37.
- cxli iii. Duquet et Quiénart, 2009. P.110.
- cxli iv. Van Ouytseul et collab., 2017 et Vanden Abeele et collab., 2014; "Sexing, mobile porn use, and peer group dynamics: boys and girls self-perceived popularity, need for popularity, and perceived peer pressure." *Media psychology*, 17(1) : 6-33.
- cxli v. Lippman et Campbell, 2014; Ringrose et coll., 2013.
- cxli vi. Lefèvre, 2009. *Ce qui compte dans le premier baiser*, Gulf Stream Éditeur, p. 17.
- cxli vii. Gravel, François, 1991. *Deux heures et demie avant Jasmine*. Les Éditions du Boréal, 4^e couverture.
- cxli viii. Mitchell, Finkelhor et Wolak, 2003, dans *Ca s'exprime*. 2007.
- cxli ix. Greenfield, 2004; Mitchell, Finkelhor et Wolak, 2003, dans *Ca s'exprime*. 2007.
- cxl x. Duquet et Quiénart, 2009. *Perceptions et pratiques des jeunes du secondaire face à l'hypersexualisation et à la sexualisation précoce*. UQAM, YMCA et Forum Jeunesse de l'île de Montréal, p. 125. https://hypersexualisation.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/61/INT_RAPPORT_FINAL.pdf. Page consultée en mai 2018.
- cxl xi. Adapté d'une question d'un jeune sur le site ciao.ch.



- clxii. Action Canada pour la santé et les droits sexuels, 2019. *Les ITS et l'évaluation du risque*. <https://www.actioncanadashr.org/fr/ressources/informations-sur-la-sante-sexuelle/infections-transmises-sexuellement/les-its-et-levaluation-du-risque>. Consulté en février 2020.
- clxiii. Hall, 2012. Magazine *Ça sexprime*, n° 25, 2016. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime>. Consulté en mai 2020.
- clxiv. Site Web « Le sexe et moi » de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. https://www.sexandu.ca/wp-content/uploads/2016/09/Livret_des_methodes_de_la_contraception.pdf. Consulté en mai 2020.
- clxv. Magazine *Ça sexprime*, n° 25, 2016. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime>. Consulté en mai 2020.
- clxvi. SOGC, 2015. Consensus canadien sur la contraception, chapitre 3 : contraception d'urgence. [https://www.jogc.com/article/S1701-2163\(16\)30034-2/pdf](https://www.jogc.com/article/S1701-2163(16)30034-2/pdf) Consulté en mai 2020.
- clxvii. Quebec.ca, 2020. *Aire ouverte* [En ligne]. <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte/>. Consulté en mai 2020.
- clxviii. Quebec.ca, 2020. *Conseils et prévention* [En ligne]. <https://www.quebec.ca/>. Consulté en mai 2020.
- clxix. Adapté de : Magazine *Ça sexprime*, n° 25, 2016. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime>. Consulté en mai 2020.
- clxx. Magazine *Ça sexprime*, n° 25, 2016. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime>. Consulté en mai 2020.
- clxxi. Inspiré de Québec.ca, 2020. *Conseils et prévention* [En ligne] <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/>.
- clxxii. Robitaille et Lavoie, 1992, dans Gascon 2011.
- clxxiii. Inspiré d'une question d'un garçon de 18 ans tirée du site de Tel-Jeunes, septembre, 2012.
- clxxiv. *Ça sexprime*, n° 16, hiver 2011, ministère de la Santé et des Services sociaux. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-314-04F.pdf>.
- clxxv. Claes, 2003.
- clxxvi. Connolly et McIsaac, 2009.
- clxxvii. Connolly et McIsaac, 2009.
- clxxviii. Claes, 2003.
- clxxix. Inspiré d'une question de jeune (13 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en février 2017).
- clxxx. Connolly et McIsaac, 2009.
- clxxxi. Barrette (2007), dans Morin (2009). « La rupture amoureuse à l'adolescence : aider les jeunes à mieux y faire face », *Ça sexprime*, no 13, printemps 2009, récupéré au : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- clxxxii. Morin (2009). « La rupture amoureuse à l'adolescence : aider les jeunes à mieux y faire face », *Ça sexprime*, no 13, printemps 2009, récupéré au : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- clxxxiii. Morin (2009). « La rupture amoureuse à l'adolescence : aider les jeunes à mieux y faire face », *Ça sexprime*, no 13, printemps 2009, récupéré au : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- clxxxiv. Barrette (2007), dans Morin (2009). « La rupture amoureuse à l'adolescence : aider les jeunes à mieux y faire face », *Ça sexprime*, no 13, printemps 2009, récupéré au : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- clxxxv. Barrette (2007), dans Morin (2009). « La rupture amoureuse à l'adolescence : aider les jeunes à mieux y faire face », *Ça sexprime*, no 13, printemps 2009, récupéré au : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-314-02F.pdf> (consulté en janvier 2020).
- clxxxvi. Williams T, Connolly J, Cribbie R. (2008). "Light and heavy heterosexual activities of young Canadian adolescents: Normative patterns and differential predictors", *Journal of Research on Adolescence*, tiré du site Web <http://www.aboutkidshealth.ca> de l'Hôpital pour enfants de Toronto.
- clxxxvii. Inspiré d'une question de jeune (14 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en janvier 2017).
- clxxxviii. Connolly et McIsaac, 2009.
- clxxxix. Feldman et Gowen, 1998, dans Gascon 2011.
- cx. Connolly et McIsaac, 2009.
- cxci. Connolly et McIsaac, 2009.
- cxcii. Inspiré d'une question d'un garçon de 17 ans tirée du site de Tel-Jeunes, août 2016.
- cxciii. Claes, 2003.
- cxciiv. Inspiré d'une question de jeune (15 ans) sur le site de Tel-Jeunes (consulté en février 2017).
- cxci. *Loi visant à prévenir et combattre les violences à caractère sexuel dans les établissements d'enseignement supérieur*, chapitre P.22.1 http://www.educaloi.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/enseignement-superieur/Glossaire-Violence-caractere-sexuel.pdf (consulté en décembre 2019).
- cxci. Orientations gouvernementales en matière d'agression sexuelle, Ministère de l'Éducation, Ministère de la Famille et de l'Enfance, Ministère de la Justice, Ministère des Relations avec les citoyens et de l'Immigration, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Ministère de la Sécurité publique, Ministère de la Solidarité sociale, Secrétariat aux affaires autochtones, Secrétariat à la condition féminine, 2001, p. 22.
- cxci. Inspiré de Mélanie Guénette-Robert, 2009. « La violence dans les couples adolescents : subtile mais dévastatrice ». *Ça sexprime*, n° 12, 12 p., au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime> (consulté en décembre 2019).
- cxci. Tiré du site Web Éducaloi : <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel> (consulté en septembre 2019).
- cxci. Tiré du site Web Éducaloi, Capsule sur le consentement sexuel. <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel>.
- cc. Site Web d'Action Canada : pour la santé et les droits sexuels. <http://srhweek.ca/sexualite-saine-relations-saines/la-demarche-du-consentement/?lang=fr> (consulté en octobre 2015).
- cc. Tiré du site Web Éducaloi. <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/activite-sexuelle-sassurer-que-le-partenaire-consent> (consulté en septembre 2019).
- cc. Tiré du site Web Éducaloi. <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/activite-sexuelle-sassurer-que-le-partenaire-consent> (consulté en septembre 2019).
- cc. Tiré du site Web Éducaloi : <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/lage-du-consentement-sexuel> (consulté en septembre 2019).
- cc. Tiré du site Web Éducaloi : <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/lage-du-consentement-sexuel> (consulté en septembre 2019).



- ccv. MELS, 2003.
- ccvi. National Center for Missing and Exploited Children, 2006; Wolak, Finkelhor et Mitchell, 2004.
- ccvii. MELS, 2003.
- ccviii. Statistique Canada, 2005.
- ccix. Sur le site de Jeunesse, J'écoute. Page sur le consentement <https://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Sexting/Consent.aspx> (consulté en juin 2016).
- ccx. Adapté du site Web de Tel-jeunes. Témoignage d'un garçon de 16 ans. Avril 2015.
- ccxi. Adapté d'un témoignage sur le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada. <http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/sources/nfnts/nfnts-visac-male/index-fra.php> (consulté en février 2015).
- ccxii. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec. 2003. « Document de formation sur l'intervention psychosociale auprès des victimes d'agression sexuelle », « Les agressions sexuelles : STOP » (section 2.4 Mythes et préjugés), 172 p.
- ccxiii. Hébert, M. Lavoie, F. Blais, M. & Guerrier, M. Flash PAJ n° 1 – *La violence subie dans les relations amoureuses chez les jeunes*. Équipe des IRSC sur les traumatismes interpersonnels, UQAM, Montréal. <https://paj.uqam.ca/files/2015/10/Flash-PAJ-01-Prevalence-violence.pdf> (consulté en décembre 2019).
- ccxiv. Tiré du site Web du Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Guide d'intervention médicosociale - Pour répondre aux besoins des victimes d'agression sexuelle*. 2010. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000650/> (consulté en décembre 2019).
- ccxv. Tiré du site Web de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Trousse média sur les agressions sexuelles. <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/mythes-et-realite> (consulté en décembre 2019).
- ccxvi. Tiré du site Web du Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Guide d'intervention médicosociale - Pour répondre aux besoins des victimes d'agression sexuelle*. 2010. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000650/> (consulté en décembre 2019).
- ccxvii. Tiré du site Web de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Trousse média sur les agressions sexuelles. <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/mythes-et-realite> (consulté en décembre 2019).
- ccxviii. Inspiré du site Web du Ministère de la Sécurité publique, sous l'onglet « Police et prévention de la criminalité », « Publications et statistiques », « Infractions sexuelle », « Statistiques annuelles-2009 » ou au https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/police/statistiques/infractions_sexuelles/2009/agressions_sexuelles_2009.pdf (consulté en décembre 2019).
- ccxix. Tiré du site Web de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Trousse média sur les agressions sexuelles, <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/mythes-et-realite#ref> (consulté en décembre 2019).
- ccxx. Tiré du site Web de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Trousse média sur les agressions sexuelles, <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/mythes-et-realite#ref> (consulté en décembre 2019).
- ccxxi. Tiré du site Web de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Trousse média sur les agressions sexuelles, <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/mythes-et-realite#ref> (consulté en décembre 2019).
- ccxxii. Baril, K, et Laforest, J., 2018. *Les agressions sexuelles*, dans J. Laforest, P. Maurice et L. M. Bouchard (dir), Rapport québécois sur la violence et la santé, Québec : Institut national de santé publique du Québec. www.inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/la-violence-dans-les-relations-amoureuses-des-jeunes (consulté en décembre 2019).
- ccxxiii. Adapté d'un témoignage sur le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada. <http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/sources/nfnts/nfnts-visac-male/index-fra.php> (consulté en février 2015).
- ccxxiv. Adapté d'un témoignage tiré du site Web de l'Agence de la santé publique du Canada. <http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/sources/nfnts/nfnts-visac-male/index-fra.php> (consulté en février 2015).
- ccxxv. Hawkins, Pepler et Craig, 2001, cités dans Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), 2012. « La violence à l'école : ça vaut le coup d'agir ensemble! », 1(6) (printemps 2012), 8 p. <http://www.education.gouv.qc.ca/references/tx-solrtyperecherchepublicationtx-solrpublicationnouveaute/resultats-de-la-recherche/detail/article/la-violence-a-lecole-bulletins/>.
- ccxxvi. Tiré et adapté de : Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, 2019. « Aide-mémoire pour les élèves victimes et témoins de violence ou d'intimidation » (document de travail), 2 p.
- ccxxvii. Croteau, Hébert et Lavoie, 1998.
- ccxxviii. Tiré du site Web Pensez cybersécurité au <https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/cnt/blg/pst-20150501-fr.aspx> (consulté en décembre 2019).
- ccxxix. Tiré d'un témoignage d'une adolescente de 15 ans sur le site Web de Tel-jeunes au : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite/Sextos/Peur-qu-il-montre-les-photos> (consulté en janvier 2020).
- ccxxx. Gouvernement du Québec, 2003.
- ccxxxi. Wolak et Finkelhor, 2006; Wolak, Finkelhor et Mitchell, 2004.
- ccxxxii. Gouvernement du Québec, 2003.
- ccxxxiii. Ogrodnik, 2010.
- ccxxxiv. Tiré du site Web de Tel-jeunes au <http://teljeunes.com/informe-toi/violence/agression-sexuelle/tu-as-subi-une-agression-sexuelle> (consulté en janvier 2020).
- ccxxxv. Tiré du site Web du Secrétariat à la condition féminine, <http://www.scf.gouv.qc.ca/violences/agressions-sexuelles/les-signes/> (consulté en décembre 2019).
- ccxxxvi. Collin-Vézina, D., De La Sablonnière-Griffin, M., Palmer, A. M., Milne, L. 2015. "A preliminary mapping of individual, relational, and social factors that impede disclosure of childhood sexual abuse", *Child Abuse & Neglect*, vol. 43, p. 123-134.
- ccxxxvii. Tiré du site Web du Secrétariat à la condition féminine, <http://www.scf.gouv.qc.ca/violences/agressions-sexuelles/les-signes/> (consulté en décembre 2019).
- ccxxxviii. Adapté d'une question d'une fille de 17 ans posée sur le site Web de Tel-jeunes, mai 2013.
- ccxxxix. Adapté d'un témoignage sur le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada. <http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/sources/nfnts/nfnts-visac-male/index-fra.php> (consulté en février 2015).
- ccxl. Adapté d'une question d'une fille de 14 ans sur le site web de Tel-jeunes, juin 2014.
- ccxli. Adapté d'une question d'une fille de 17 ans sur le site de Tel-jeunes, mai 2012.
- ccxlii. Adapté d'une question d'une fille de 15 ans sur le site Web de Tel-jeunes, octobre 2013.

