

As de coeur - amitié, amour et sexualité sans violences

17 janvier 2024

Manuel



Le sommaire

Module 1	Module 1: Définir les relations respectueuses et positives	3
	Vue d'ensemble	4
	1.1 Faire connaissance et présentation du programme	6
	1.2 Ce que je souhaite dans une relation	9
	1.3 Les personnes et les relations qui comptent pour moi	11
	1.4 Comment est-ce que je veux être considéré-e et comment je veux considérer les autres?	13
	1.5 Les attentes et les stéréotypes dans les relations	15
	1.6 Conclusion	21
	Fiches de travail	22
	Tipps et Références	26

Module 1



Module 1: Définir les relations respectueuses et positives

Vue d'ensemble

Points forts du contenu:

Le module 1 permet dans un premier temps de faire connaissance, de présenter le contenu du programme et d'établir une charte de participation qui accompagnera toutes les séances. Il aborde ensuite le thème des représentations, des souhaits et des exigences personnelles dans le cadre d'une relation positive. Puis, les caractéristiques d'une relation égalitaire sont décrites après une discussion collective qui vise à les faire émerger dans le groupe. Les jeunes réfléchissent à l'implication des stéréotypes de genre dans la perception du rôle attendu d'un-e partenaire. Les stéréotypes liés à la sexualisation du corps et leurs liens avec des comportements violents sont abordés.

Objectifs d'apprentissage:

- Nommer les caractéristiques personnelles importantes attendues d'un-e partenaire dans une relation;
- Aborder et déterminer ses propres souhaits et besoins;
- Définir la notion de relation et les représentations liées à une relation amoureuse;
- Explorer la notion de choix dans une relation;
- Réfléchir aux effets des stéréotypes de genre dans les relations et à leur impact dans les relations.

ÉTAPES	MATÉRIEL	DURÉE
1.1 Faire connaissance et présentation du programme <ul style="list-style-type: none"> - Présenter le programme - Établir une charte de participation - Brise-glace 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 feuilles A4 (« OUI » et « NON ») - Flipchart - Feutres - 1 pochette par élève à son nom (dossier) - Scotch 	15 minutes
1.2 Ce que je souhaite dans une relation	<ul style="list-style-type: none"> - Fiche de travail 1 - Tableau noir - Craie 	15 minutes
1.3 Les personnes et les relations qui comptent pour moi	<ul style="list-style-type: none"> - Fiche de travail 2 - Flipchart - Feutres 	15 minutes
1.4 Comment est-ce que je veux être considéré-e et comment je veux considérer les autres ?	<ul style="list-style-type: none"> - Fiche de travail 3 - 1 feuille de flipchart par groupe - Feutres 	15 minutes
1.5 Les attentes et les stéréotypes dans les relations <ul style="list-style-type: none"> - Parfois nous attendons l'impossible dans une relation - Comprendre les stéréotypes 	<ul style="list-style-type: none"> - Beamer - Clip vidéo « Pendant 24h » - Clip vidéo « Kid » - Vidéo « Je suis un homme » 	20 minutes
1.6 Conclusion <ul style="list-style-type: none"> - Un cœur à la fin - Messages essentiels 	<ul style="list-style-type: none"> - Post-it en forme de cœur 	10 minutes

1.1 Faire connaissance et présentation du programme

Objectifs: se rencontrer, découvrir le programme et établir une charte de participation qui accompagnera toutes les séances

Durée: 15 minutes

Forme du groupe: groupe entier

Matériel: 2 feuilles A4 («OUI» et «NON»), flipchart, feutres, 1 pochette par élève à son nom (dossier), scotch

Préparation: installer 1 feuille A4 OUI, 1 feuille A4 NON dans la salle

Présenter le programme

L'équipe d'animation est reçue par l'enseignant-e/adulte de référence qui accueille également les jeunes. L'équipe d'animation se présente (nom, prénom, activité professionnelle) puis demande à chaque jeune de dire son prénom. En fonction du nombre de séances prévues pour faire les animations, il peut être intéressant de consacrer un peu plus de temps à cette première étape afin de faire plus ample connaissance et faciliter les relations. Les animatrices et animateurs peuvent, au moment des présentations, par exemple évoquer leurs hobbies et inviter les jeunes à parler d'une chose qu'elles/ils aiment particulièrement faire.

Dans ce programme, nous nous intéressons aux relations en général, comme les relations amoureuses, amicales, familiales et professionnelles. Nous allons parler de tout ce qui est positif et important pour vivre une relation saine et équilibrée, dans laquelle on se sent bien. Nous allons aussi discuter des difficultés que l'on peut vivre dans une relation tels que les conflits, la jalousie et parfois la violence. Nous allons réfléchir ensemble aux raisons pour lesquelles la violence apparaît parfois, à la manière dont elle nous touche et aux moyens d'y faire face.

Le programme comprend cinq modules:

1. Définir les relations respectueuses et positives
2. Identifier et comprendre les comportements violents
3. Soutenir les amies et amis
4. Prévenir les violences sexualisées et comprendre la notion de consentement
5. Communiquer avec respect et vivre ses émotions

Dans ces modules, nous aborderons les thèmes suivants:

- Comment est-ce que je veux être considéré-e dans une relation?
- Comment savoir si je vis une relation saine et respectueuse?
- Qu'est-ce que la violence dans une relation?
- Pourquoi est-il parfois si difficile de se défaire d'une relation qui ne va pas bien?
- Comment peut-on agir lorsqu'on est témoin de violence?
- Comment aider ses ami-e-s et où trouver des conseils et du soutien?
- Comment communiquer et trouver des solutions aux conflits sans recourir à la violence?
- Comment gérer ses émotions, comme la colère et la jalousie?

Ce programme concerne tout le monde, peu importe son âge, ses origines, son genre, son lieu de vie ou encore son orientation affective ou sexuelle. Chaque personne vit des expériences individuelles dans le cadre de ses relations. Comme nous allons aussi parler des relations amoureuses, peut-être que parmi vous, certain-e-s en ont déjà vécu alors que d'autres non ou ne le désirent pas. Ce dont nous allons parler vous concerne aussi car vous avez peut-être des personnes proches de vous qui peuvent vivre les situations dont nous allons parler. Vous pouvez aussi avoir des amitiés ou d'autres types de relations qui vous font vivre des expériences et des émotions que vivent aussi les couples.

Le but du programme est de parler de choses qui nous concernent toutes et tous: comment créer de belles relations qui font du bien, qui sont valorisantes et agréables.

Demander aux jeunes s'il y a des questions et/ou des remarques.

Établir une charte de participation

Définir les principes du fonctionnement du groupe avec les jeunes sous la forme d'une charte de participation. Demander s'il existe déjà des règles au sein de l'institution, de la classe ou du groupe.

Quelles règles sont importantes au sein du groupe afin que le programme puisse se dérouler dans un bon esprit constructif?

Quelles sont les conditions essentielles pour faire émerger la parole au sein du groupe?

Si les jeunes ne citent pas toutes les règles qui semblent importantes, compléter au besoin:

- Respect mutuel : pendant la discussion, on s'écoute et on ne parle pas en même temps. On n'interrompt personne, même si on n'est pas d'accord. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Chaque personne a sa propre opinion. On a le droit de s'exprimer et le droit de ne pas s'exprimer;
- Écoute;
- Confidentialité: personne ne raconte à l'extérieur ce qui a été dit au sein du groupe;
- Pas de règlement de compte en classe ou sur les réseaux: on ne revient pas sur des conflits qui ont eu lieu dans la classe;

- Pas de jugement;
- Portables éteints.

Demander aux jeunes si tout le monde est d'accord avec les règles et s'engage à les respecter. Indiquer aux jeunes que l'équipe d'animation s'y engage également.

Laisser les règles affichées tout au long de l'animation et les reprendre lors de chaque module.

Introduire le module.

Nous allons d'abord faire connaissance, puis nous allons parler des représentations, des souhaits et des exigences personnelles que l'on a dans le cadre d'une relation positive. Nous allons également réfléchir aux stéréotypes de genre et à l'influence qu'ils peuvent avoir.

Brise-Glace

Cette activité est optionnelle. Bien que les jeunes se connaissent déjà, elle permet de les mettre en mouvement et de détendre l'atmosphère. Elle peut être intéressante en cas de baisse d'attention des jeunes ou si l'on sent un manque d'entrain. Les questions peuvent être modifiées si cela est souhaité. Veiller à ne pas consacrer trop de temps à cette activité afin d'aborder les éléments essentiels du module 1.

Préparer deux feuilles A4. Sur l'une, inscrire un grand «OUI», sur l'autre, un grand «NON». En fonction de l'aménagement de l'espace, scotcher ou disposer les pages A4 dans deux zones distinctes de la salle, faces bien visibles. Demander aux jeunes de se lever. Poser les questions. Inviter les jeunes à se déplacer en fonction des réponses. Selon le temps à disposition, proposer aux jeunes de développer leur réponse.

Pour apprendre à vous connaître un peu mieux, nous allons vous poser quelques questions. En fonction de votre réponse, déplacez-vous vers la zone «OUI» ou vers la zone «NON».

- Qui a déjeuné ce matin?
- Qui a des frères et sœurs?
- Qui a déjà vécu dans un autre pays?
- Qui s'est déplacé à vélo aujourd'hui?
- Qui a des animaux de compagnie?

1.2 Ce que je souhaite dans une relation

Objectifs: réfléchir à ses aspirations en matière de relations ainsi qu'aux comportements souhaités chez la/le partenaire. Se questionner sur ce qu'on souhaite dans une relation, réfléchir à ses propres relations et à comment faire pour vivre une relation qui correspond à ses attentes

Durée: 15 minutes

Forme du groupe: groupe entier

Matériel: fiche de travail 1, tableau noir, craie

Préparation: copier la fiche de travail 1 (1 par personne)

Pour vous aider à réfléchir aux caractéristiques qui sont importantes pour vous afin de vivre une relation saine, je vous propose le jeu «Ce que j'attends dans une relation».

Distribuer la fiche de travail 1. Donner les instructions suivantes et laisser environ 3 minutes pour remplir la feuille. Demander à une personne volontaire de lire les caractéristiques à haute voix. S'assurer que tout le monde comprend les termes. Porter une attention particulière aux jeunes qui ont de la difficulté à lire ou qui ne parlent pas le français.

Lisez attentivement ce qui est écrit dans les cases, encerclez au crayon les cinq cases qui décrivent le mieux les caractéristiques que vous attendez d'une relation amoureuse - sans copier sur les personnes autour de vous. Pour les personnes qui ne sont pas engagées dans une relation amoureuse, vous pouvez faire l'exercice en réfléchissant à ce qui compte pour vous dans une relation amicale ou dans une relation qui est importante pour vous.

Ensuite, cherchez une personne qui a choisi une qualité identique à la vôtre. Signez les cases correspondantes. Il faut obtenir cinq signatures le plus vite possible.

La personne qui a récolté cinq signatures différentes crie à haute voix «TERMINÉ!»

Le jeu se termine quand la première personne a récolté toutes les signatures.

Démarrer l'activité.

A votre avis, quelles sont les caractéristiques qui récoltent le plus de signatures?

Écrire au tableau les caractéristiques les plus souvent citées. Discuter des résultats avec l'ensemble du groupe. S'il y a suffisamment de temps, les jeunes peuvent aussi en parler dans un premier temps en petits groupes.

Est-ce qu'une personne souhaite dire pourquoi ces caractéristiques sont importantes pour elle?

Quelles sont les caractéristiques qui, selon vous, sont moins importantes? Pourquoi?

Y a-t-il d'autres caractéristiques importantes qui ne figurent pas dans l'exercice? Lesquelles manquent selon vous?

Nous constatons que nous ne recherchons pas toutes et tous les mêmes choses chez nos ami·e·s/partenaires. Ici le travail a porté sur les caractéristiques que l'on souhaite retrouver chez sa ou son partenaire. Les limites, ce que l'on ne souhaite pas, sont aussi importantes. Exemple: je souhaite être avec une personne qui ne joue pas aux jeux vidéo.

1.3 Les personnes et les relations qui comptent pour moi

Objectifs: identifier les comportements ou les gestes dans des relations qui donnent une image positive de soi

Durée: 15 minutes

Forme du groupe: travail individuel

Matériel: fiche de travail 2, flipchart, feutres

Préparation: copier la fiche de travail 2 (1 par personne)

Distribuer la fiche de travail 2.

Dans l'activité précédente, vous avez réfléchi aux caractéristiques qui sont importantes pour vous dans une relation amoureuse ou amicale.

Maintenant, nous vous invitons à penser aux personnes qui ont été proches de vous ou qui le sont encore et pour lesquelles vous avez de l'affection. Rappelez-vous une situation dans laquelle vous vous êtes senti-e-s bien avec ces personnes. Elles peuvent être encore présentes aujourd'hui, ou ne plus être là.

Les expériences relationnelles, qu'elles soient passées ou présentes, continuent de nous habiter, sous la forme de représentations et de souvenirs. Elles ont une influence sur nos relations. C'est intéressant d'en prendre conscience. Il se peut par exemple qu'un membre de votre famille ait été particulièrement important pour vous, comme un grand-parent, ou une autre personne de votre entourage, comme un-e enseignant-e. Qu'ont fait ces personnes pour vous permettre de vous sentir bien?

Il s'agit peut-être de personnes que vous connaissez depuis longtemps ou depuis peu de temps. Ou encore, de personnes que vous trouvez sympathiques, mais que vous ne connaissez pas personnellement.

Dans la première partie de la fiche de travail, vous pouvez écrire le nom de ces personnes ou la relation que vous avez avec elles (coach, voisin-e, un parent, parrain, tante, enseignant-e,...), comme vous le souhaitez.

Faites cet exercice pour vous, de manière personnelle. Parfois, il arrive que nous ayons le sentiment que nous n'avons personne autour de nous avec qui nous nous sentons bien. Si c'est le cas, vous pouvez penser aux personnes dans l'école qui peuvent vous soutenir quand vous vivez des moments de doute ou des difficultés, comme par exemple l'équipe de l'infirmerie ou l'équipe de médiation.

Laisser du temps pour la réflexion.

Vous avez noté le nom des personnes avec lesquelles vous vous êtes senti·e·s bien. Maintenant, nous vous invitons à penser à ce que ces personnes ont dit ou fait pour vous donner ce sentiment. Par exemple: elles vous ont écouté·e, encouragé·e, aidé·e, soutenu·e, conseillé·e etc. Notez-le pour vous dans la deuxième partie de la fiche de travail.

Laisser du temps pour la réflexion.

Est-ce que quelqu'un·e a envie de raconter ce qui l'a aidé·e à se sentir bien?
Il n'y a aucune obligation à mentionner le nom des personnes si vous ne le souhaitez pas.

Noter les réponses sur le flipchart et poser des questions sur les formulations générales (par ex. «la personne était gentille»). Demander ce que cela signifie concrètement. Par exemple : elle m'a respecté·e, m'a fait confiance, m'a écouté·e, m'a aidé·e, soutenu·e.

Ou encore, avec cette personne, je peux être comme je suis, cette personne m'a accordé·e du temps, elle a partagé ses connaissances avec moi,...

Attirer l'attention sur le fait que ces comportements sont importants dans toutes les relations, qu'il s'agisse de relations amoureuses, amicales, familiales ou professionnelles.

1.4 Comment est-ce que je veux être considéré·e et comment je veux considérer les autres?

Objectifs: savoir comment on aimerait qu'on nous considère dans une relation et comment on veut considérer les autres

Durée: 15 minutes

Forme du groupe: travail individuel, puis 2 groupes

Matériel: fiche de travail 3, 1 feuille de flipchart par groupe, feutres

Préparation: copier la fiche de travail 3 (1 par personne)

Il s'agit d'un exercice central du programme. Si possible, laisser du temps pour les discussions. Il est important de préciser qu'en travaillant sur les caractéristiques des relations, on peut en devenir actrice et acteur et faire des choix. Chaque personne peut décider de la manière dont elle veut être considérée dans une relation, pour autant qu'elle soit consciente de ce qui lui fait du bien.

Même si les relations peuvent prendre des formes diverses, nous choisissons souvent les personnes avec qui nous sommes en fonction de points communs. Nous aimons que les autres respectent notre opinion, nous soutiennent dans ce que nous faisons et nous aident dans les moments difficiles.

Même si les relations avec nos parents, nos ami·e·s ou nos collègues sont très différentes, ce sont souvent les mêmes raisons qui nous permettent de se sentir bien avec ces personnes.

Nous allons donc réfléchir à la manière dont nous aimerions que l'autre personne nous considère dans la relation.

Distribuer la fiche de travail 3. Demander à une personne de lire à haute voix la liste des comportements.

Sur la fiche de travail 3, vous voyez un personnage et une liste de comportements.

Le personnage, c'est vous. Sur les lignes, vous allez écrire les comportements que vous attendez de votre partenaire dans une relation amoureuse.

Attention! Plus les comportement sont proches du personnage, plus ils sont importants pour vous dans une relation. Vous pouvez également noter des comportements ou des critères importants pour vous qui ne figurent pas sur la liste comme des activités, ou des intérêts.

Aucune relation n'est parfaite, mais il est important d'y réfléchir. Car vous avez le choix, vous pouvez décider avec qui vous êtes en relation et vous pouvez aussi fixer des limites!

Chaque jeune prend un moment pour remplir sa fiche. Il n'est pas nécessaire d'utiliser tous les termes proposés. Seuls ceux qui correspondent aux choix des jeunes sont mobilisés.

Discussion en deux groupes (séparer la groupe en deux pour maximiser l'espace de parole. Chaque personne de l'équipe d'animation travaille avec un groupe). Le groupe désigne deux personnes pour rapporter les réflexions.

Noter les résultats sur une feuille de flipchart.

Étape 1

Comment souhaitez-vous être considéré·e dans une relation amoureuse? Quels sont les comportements importants qui reviennent régulièrement dans ce groupe? Pourquoi sont-ils importants?

Inviter à expliciter les termes utilisés lorsqu'ils sont vagues. Exemple: «Je veux être respecté·e». Qu'est-ce que ça signifie pour toi?

Étape 2

Comment souhaitez-vous que votre partenaire soit considéré·e dans votre relation?

Inviter à expliciter les termes utilisés lorsqu'ils sont vagues. Exemple: «J'aimerais qu'elle/il se sente bien ou j'aimerais qu'elle/il se sente aimé·e». «Comment montrerais-tu à la personne que c'est important pour toi qu'elle se sente bien?»

Étape 3

Les résultats sont présentés à toute la classe. Le reste du groupe reste en soutien et complète au besoin.

Quels constats peut-on tirer? Est-ce qu'on retrouve les mêmes comportements dans les deux groupes, au même niveau? Y a-t-il des comportements ou des caractéristiques qui ont été ajoutés?

Tout à l'heure, nous avons évoqué le fait que chaque personne peut décider de la manière dont elle veut être considérée dans une relation, pour autant qu'elle soit consciente de ce qui lui fait du bien.

Nous allons voir que nos choix peuvent parfois être influencés inconsciemment.

1.5 Les attentes et les stéréotypes dans les relations

Objectifs: réfléchir aux effets des stéréotypes de genre dans ses relations ainsi qu'à leur influence sur les comportements violents

Durée: 20 minutes

Forme du groupe: classe entière

Matériel: beamer, clip vidéo «Pendant 24h» [1], vidéo «Je suis un homme» [2], clip vidéo «Kid» [3]

Préparation: préparer les vidéos pour éviter la publicité

Parfois, nous attendons l'impossible dans une relation

C'est normal d'avoir des attentes envers les personnes avec lesquelles nous sommes en relation, de même que d'avoir des exigences personnelles sur ce qu'on pense devoir faire pour l'autre, plus ou moins consciemment. Par exemple, on attend d'un·e camarade qu'elle ou il fasse sa part quand on fait un exposé à deux. Mais parfois on attend ou on s'impose des choses impossibles. On peut penser à des parents qui attendent que leur enfant obtienne toujours la meilleure note ou un·e ami·e qui voudrait qu'on soit toujours disponible pour sortir.

Les différences attentes (cf. référence à l'exercice précédent) peuvent aussi créer les conflits.

Par exemple, attendre que sa/son partenaire soit disponible tous les soirs pour s'appeler.

Les attentes impossibles et les différences dans les attentes peuvent poser problèmes.

Est-ce que cela vous est déjà arrivé? Qu'avez-vous ressenti?

Laissez le temps pour la réflexion.

Inviter les jeunes à donner un exemple.

Exemples:

- Mon ami attend de moi que je réponde tout de suite à ses messages. Cela me stresse.
- Mes parents veulent que je continue les études alors que je veux faire un apprentissage. Je me sens triste et dévalorisée.

De nombreuses incompréhensions dans les relations sont liées aux idées que les gens ont au sujet des relations. Parfois, on ne s'autorise pas à dire non. On se sent dans l'obligation d'y répondre et ça nous met dans un état de stress, on peut ressentir de la honte ou avoir un sentiment d'échec. Une relation harmonieuse permet de se respecter soi-même et de faire face aux attentes des autres en posant ses propres limites.

Tout le monde a des idées au sujet de la manière dont les gens devraient agir en fonction de leur rôle. Ces images qu'on a dans la tête, ces représentations influencent la manière dont nous agissons avec les personnes avec lesquelles nous sommes en relation et que nous aimons.

C'est important de connaître ces représentations parce cela nous permet de comprendre qu'elles agissent sur notre manière de nous comporter et de penser. A votre avis, d'où viennent-elles?

Exemples: Snapchat, Tiktok, réseaux, internet, Netflix, TV, cinéma, école, famille, livre, médias, publicité, religion, les autres jeunes, etc.

Comprendre les stéréotypes

Lire cette énigme à haute voix. Demander aux jeunes qui ont trouvé la réponse de lever la main, sans dévoiler la réponse aux autres.

Un père et son fils sont victimes d'un accident de voiture. Le père meurt sur le coup. Le fils, grièvement blessé, est transporté d'urgence à l'hôpital. L'urgentiste, voyant le garçon, s'exclame: «Je ne peux pas m'en occuper, c'est mon fils».

Comment est-ce possible?

Attendre les réponses.

L'urgentiste est la mère du garçon. Souvent, on ne donne pas la bonne réponse. En général, la première image qui nous vient à l'esprit quand on pense à l'urgentiste, est celle d'un homme. Cette représentation, c'est ce que l'on appelle un **stéréotype** ou un **cliché**.

C'est une représentation généralisée qui est partagée par un groupe de personnes par rapport à des caractéristiques d'un autre groupe de personnes.

Les stéréotypes nous permettent de simplifier le nombre d'informations qui nous proviennent de notre environnement en permanence. Les stéréotypes s'incrument parfois contre notre propre volonté. Ils nous permettent de nous adapter mais comme ce sont des généralisations, ils nous trompent régulièrement.

Il existe des stéréotypes sur tous les groupes de personnes. Est-ce que vous pouvez me donner des exemples de groupes de personnes en complétant mes phrases:

- Les personnes âgées sont...
- Les jeunes sont...
- Les Suisses sont...
- Les personnes LGBTIQ sont...
- Les personnes hétérosexuelles sont...

Pouvez-vous donner un exemple d'une fois où les stéréotypes vous ont trompé?

Exemples:

- «En allant chez le médecin, c'est un infirmier qui m'a fait une prise de sang et une doctoresse qui m'a ausculté·e».
- «En parlant d'un bébé j'ai dit il est mignon parce qu'il avait un pyjama bleu mais c'était une petite fille».
- «En stage, je me suis adressé·e à une dame âgée en parlant très fort et elle m'a dit qu'elle n'était pas sourde».

Autre exemple, même si nous savons que tous les hommes ne sont pas forts, la société continue à représenter les hommes comme des personnes fortes physiquement et certaines personnes attendent qu'elles le soient.

Même si nous savons que ces représentations ne reflètent pas la vérité et qu'elles sont construites, elles sont partagées par des groupes de personnes, et donc elles influencent la manière dont nous pensons et agissons.

Souvent les stéréotypes sont négatifs mais il y en a aussi des positifs:

«Les personnes en Suisse sont ponctuelles», «les Italien·ne·s font bien la pizza».

Quand on porte un jugement sur un groupe de personnes sans les connaître parce qu'on a un stéréotype, il s'agit d'un préjugé.

Certains préjugés contribuent à **discriminer** les gens (racisme, sexisme, jeunisme, âgisme, expliquer si besoin).

Exemple: pour certains emplois, les dossiers des jeunes ne seront pas retenus en préjugant de leur manque de sérieux et de maturité.

Les stéréotypes discriminants peuvent avoir des conséquences négatives. Lesquelles à votre avis?

Exemples:

- Avoir une faible estime de soi;
- Avoir des problèmes à l'école ou au travail (p.ex. intimidation, harcèlement);
- Sentir que l'on perd le contrôle de sa vie;
- Souffrir de troubles psychiques (anxiété, dépression, syndrome de stress post-traumatique);
- Ressentir de la solitude et de l'isolement;
- Ne pas être capable de faire confiance aux autres.

Les stéréotypes dans les relations

Proposer aux jeunes de regarder le clip de Grand Corps Malade & Suzane «**Pendant 24h**» [1]. Les inviter à repérer les clichés au sujet des rôles des hommes et des femmes qu'on appelle les stéréotypes de genre. De nombreux stéréotypes de genre apparaissent dans le clip mais des discriminations sont également illustrées. Après avoir visionné le clip, lancer la discussion.

Quels stéréotypes de genre avez-vous vu dans ce clip?

Est-ce que vous avez repéré uniquement des stéréotypes?

Est-ce que les choses qui sont dites sur les comportements des femmes et des hommes sont vraies?

Que ressentez-vous par rapport à ces stéréotypes sur les femmes et les hommes?

Exemples de stéréotypes dans le clip:

- Femmes: mode, maquillage, conduite;
- Hommes: consommation d'alcool, obsédés sexuels.

Exemples de discriminations:

- Liées à l'emploi;
- Harcèlement sexuel;
- Occupation de l'espace public la nuit.

Les stéréotypes influencent aussi la manière dont on se représente les rôles des femmes et des hommes dans la vie en général et dans une relation.

Réfléchissez aux stéréotypes qu'on voit dans la publicité, dans les films d'action, etc. Comment sont représentés les rôles des femmes et des hommes dans le cadre des relations?

Quels sont les stéréotypes que l'on voit chez les hommes? Lesquels chez les femmes? Les stéréotypes correspondent-ils à la réalité? Êtes-vous d'accord avec certains d'entre eux? Avec lesquelles n'êtes-vous pas d'accord? Pourquoi?

En fonction du temps à disposition, n'hésitez pas à chercher des supports vidéo, des affiches publicitaires si vous le souhaitez.

Connaissez-vous d'autres situations dans lesquelles les stéréotypes influencent le comportement?

Exemples d'influences: le choix d'une profession, notre manière de nous habiller, de nous comporter pour se faire accepter dans un groupe.

D'après vous, pourquoi les gens ont-ils des stéréotypes?

Réponses possibles:

- Parce que c'est plus simple de penser et faire comme tout le monde;
- Parce qu'on a peur de ce qu'on ne connaît pas ou de ce qu'on ne comprend pas;
- Parce que ce sont les normes en vigueur dans mon environnement culturel, familial, social;
- Parce qu'ils sont véhiculés dans les médias, sur les réseaux sociaux, dans la publicité;
- Parce qu'ils ont été transmis par les parents/la famille;
- Parce que tout le monde le dit.

D'après vous, les stéréotypes sur les hommes et les femmes peuvent-ils blesser/stresser? Pourquoi?

Réponses possibles:

- Tendance à enfermer les hommes et les femmes dans des rôles qui ne correspondent pas forcément à leur personnalité;
- Pression sur des «idéaux» à atteindre et attentes auxquelles il faut répondre;
- Conséquences qui peuvent nuire au bien-être et à la santé des femmes et des hommes.

Selon le temps à disposition, pour illustrer les conséquences de certains stéréotypes de genre sur la socialisation des garçons, il est possible de montrer la vidéo «Je suis un homme, un vrai» [2] ou le clip vidéo d'Eddy De Pretto «Kid» [3], avec les paroles. Il est important d'informer les jeunes que la vidéo montre un enfant en difficulté face au modèle éducatif strict de son père. Les images et les paroles de la chanson sont assez dures. Les jeunes qui ne souhaitent pas regarder les vidéos doivent pouvoir sortir de la classe quelques instants. Il est nécessaire de prévoir un temps de discussion après avoir visionné ces images.

Les vidéos montrent que certains garçons sont socialisés par un entourage qui valorise l'expression de la colère au détriment de l'expression d'émotions comme la tristesse ou la peur, par exemple. Les comportements «virils» sont valorisés tels que la compétition, l'expression de la puissance et de la domination, les démonstrations de force.

Parfois les stéréotypes sur les femmes sont utilisés pour faire vendre des marchandises. Le corps des femmes est sexualisé, il est sans cesse exposé pour n'importe quel motif. C'est malheureusement assez fréquent. Cela laisse croire aux personnes qui ont un comportement inadéquat avec les femmes, que leur manière de faire est acceptable. Quand on regarde les publicités, les médias, on constate que les corps des femmes sont souvent exposés et sexualisés.

Si le temps le permet, montrer la vidéo «If women's roles in ads werer played by men» [4] qui inverse les rôles entre femmes et hommes ou fait jouer à un homme le rôle endossé par une femme dans une publicité (à traduire de l'anglais par oral). Montrer particulièrement la dernière séquence à 0.50 sec. Cet exemple illustre le concept du double standard qui rend visible une situation d'injustice. Dans ce cas précis le fait que cette femme soit amenée à avoir un comportement qui, lorsqu'il est endossé par un homme, amène à adopter un regard différent. Le concept de double standard peut également être mobilisé lorsqu'une femme réalise des tâches domestiques. Nous aurons tendance à trouver cela normal et banal tandis que si un homme réalise ces mêmes tâches, nous aurons tendance à penser qu'il s'agit d'un homme «moderne».

1 «Pendant 24h», Grand Corps Malade & Suzane, 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=YNSiEB8qFyk>

2 «Je suis un homme, un vrai», Aurélien Mathieu et Julie Bonnemoy, 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=cNrZJUHsvZs>

3 «Kid», Eddy de Pretto, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=XfbM3LD0D9Q>

4 «If women's roles in ads werer played by men», 2014, https://www.youtube.com/watch?v=2SrpARP_M0o

1.6 Conclusion

Objectifs: conclure le module, donner les messages essentiels et faire la transition avec le module 2

Durée: 10 minutes

Forme du groupe: groupe de deux personnes, puis groupe entier

Matériel: post-it en forme de cœur

Préparation: aucune

Un cœur à la fin

Distribuer des post-it en forme de cœur et poser les questions suivantes:

Qu'est-ce qui a le plus retenu votre attention aujourd'hui?

Qu'est-ce qui était particulièrement important pour vous sur le thème de ce que nous voulons dans une relation et des stéréotypes?

Nous vous invitons à écrire un mot ou une phrase sur le post-it et à le coller sur le tableau.

Si le temps le permet, donner un aperçu des mots et phrases formulés par les jeunes, sans chercher à savoir qui a écrit quoi.

Messages essentiels

Rappeler les messages les plus importants:

- Une relation positive permet de faire des choix et de poser des limites tout en étant respecté-e et (réciproquement) en respectant l'autre.
- Dans nos lieux de vie et via les divers médias, les stéréotypes sont omniprésents, ils peuvent avoir des influences négatives et mener à de la violence ou à des difficultés à poser des limites, quel que soit notre genre. Il est important d'en prendre conscience.
- Ne laissons pas les stéréotypes choisir à notre place.

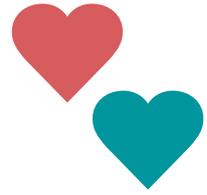
Remercier les jeunes pour leur participation et annoncer le titre du prochain module: «Identifier et comprendre les comportements violents».

Fiches de travail

Vous trouverez ici les fiches de travail du module.

Fiche de travail 1

Jeu « Ce que j'attends dans une relation »



1. Lis toutes les cases.
2. Encadre les cinq caractéristiques principales pour toi.
3. Trouve cinq personnes dans la pièce qui ont choisi les mêmes caractéristiques que toi.
4. Fais signer ces personnes dans les cases.
5. La première personne à avoir cinq signatures différentes crie à haute voix TERMINÉ.

La personne idéale est ...

drôle	respectueux/ respectueuse	indépendant/ indépendante	gentil/gentille
sexy	généreux/généreuse	intelligent/ intelligente	plus âgé·e que moi
courageux/ courageuse	honnête	digne de confiance	sportif/sportive
une personne qui me traite sur un pied d'égalité	beau/belle	timide	romantique
sûr·e de soi	compréhensif/ compréhensive	amical/amicale	autre

Fiche de travail 2

Les personnes et les relations qui comptent pour moi

Première partie

Dresse une liste des personnes qui t'ont aidé·e à avoir une bonne estime de toi-même, une image positive de toi au cours de ta vie. Il peut s'agir de membres de ta famille, d'ami·e·s ou des personnes de ton entourage. Tu les connais depuis peu ou depuis longtemps. Certaines personnes jouent encore un rôle dans ta vie, d'autres plus du tout. Écris leur nom ou leur relation avec toi (coach, grand-mère, oncle, voisine, père, ...).

Deuxième partie

Note ce que ces personnes ont fait pour toi pour que tu te sentes bien.

Fiche de travail 3

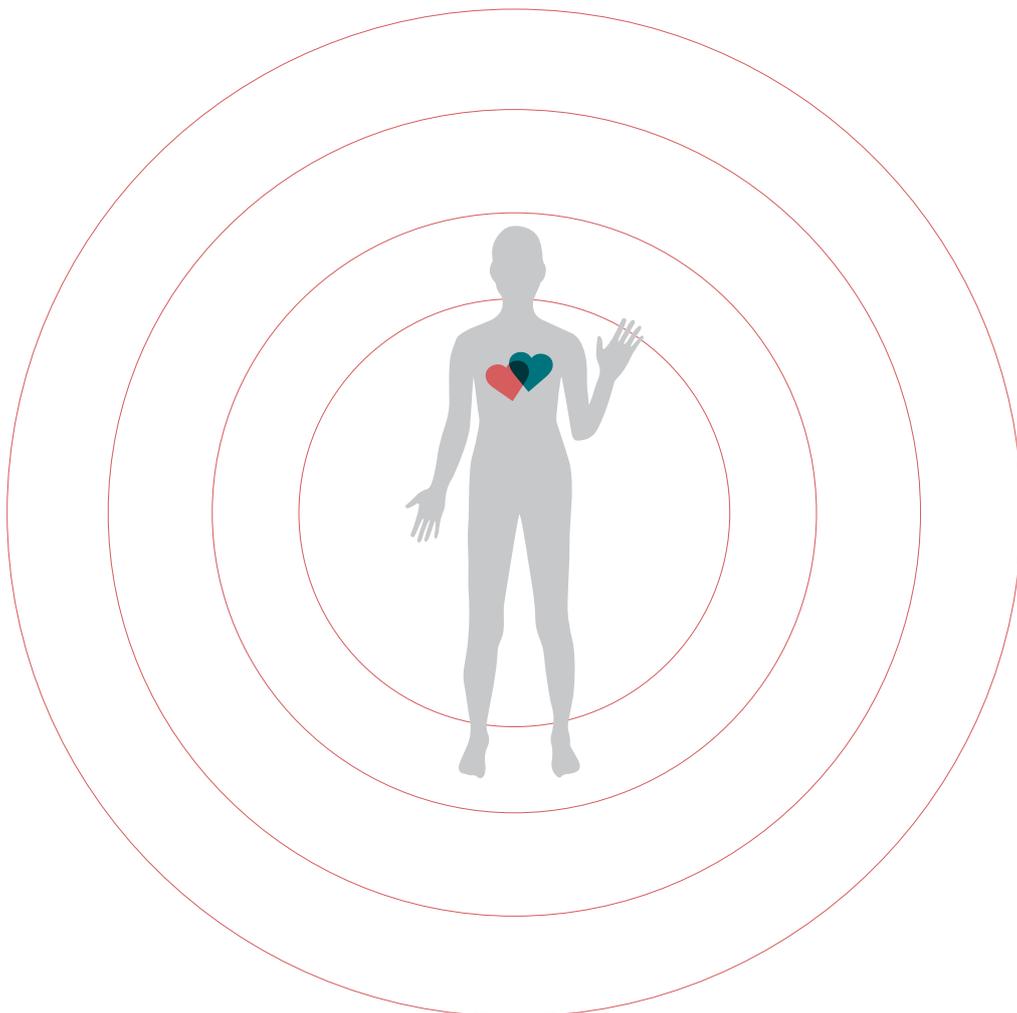
Dans la liste ci-dessous, il y a une série de comportements possibles dans une relation amoureuse. Dans les cercles, note les comportements que tu attends de ta/ton partenaire dans une relation amoureuse. Plus les comportements sont proches du personnage, plus ils sont importants pour toi. Tu peux ajouter des comportements ou des caractéristiques qui ne sont pas proposées dans la liste.

Je veux que ma/mon partenaire ...

Me respecte
 Me protège
 Me traite comme une reine/un roi
 Soit passionné-e
 Soit généreux-se
 Ait besoin de moi
 Me donne confiance en moi
 Me soutienne
 Prenne soin de moi
 M'écoute

Me traite en égal-e
 M'encourage
 Me domine
 M'impressionne
 Me fasse rire
 Me contrôle
 Soit romantique
 Me stimule
 Soit blessant-e

S'occupe de moi
 Soit dévoué-e
 Soit honnête avec moi
 Soit tendre
 Soit prévenant-e
 M'accepte comme je suis
 Me provoque
 Me trompe
 M'admire



Tipps et Références

Tipps

- L'équipe d'animation peut se présenter par le biais d'une photo individuelle prise au moment de l'adolescence.
- Pour faciliter l'usage des prénoms et créer un premier contact, l'équipe d'animation peut demander aux jeunes d'écrire leur prénom sur un bout de scotch à coller sur leur pull. Ou demander aux jeunes de faire un chevalet avec leur prénom et le reprendre à chaque séance.
- Il est important de conserver la charte de participation, de l'afficher et de la rappeler aux jeunes au début de chaque module. Vérifier que tout le monde est toujours d'accord de respecter les principes. Il est possible de la modifier ou d'y ajouter des éléments tout au long du programme.
- Actualiser régulièrement les vidéos choisies. Des photos et liens vers des publicités sont disponibles dans l'espace membre.
- Si le programme est donné sur plusieurs jours, demander à l'enseignant·e/adulte de référence de conserver la charte de participation et le dossier personnel qui contient les exercices faits par les jeunes. Informer les jeunes que l'objectif n'est pas de voir ce qu'elles ou ils ont écrit mais de s'assurer que tout le monde aura ses affaires et que rien ne sera perdu jusqu'à la prochaine séance.
- Dans la mesure du possible se renseigner sur la dynamique du groupe et sur d'éventuels événements traumatiques vécus par les jeunes. Si l'animation a lieu en présence de l'enseignant·e/adulte de référence, il peut être utile de désigner qui, parmi les adultes présents, pourra prendre soin des jeunes si besoin, dans le cadre du programme.
- Selon le matériel disponible, ne pas hésiter à utiliser le tableau noir ou le tableau numérique pour prendre note des réponses des jeunes.
- Il est possible de s'appuyer sur un document powerpoint crée pour l'occasion et dans lequel on peut mettre les liens, illustrations des exercices ainsi que divers éléments utiles pour l'animation.
- Clip vidéo pour aborder la question du sexisme: Angel «Balance ton quoi» [1]

Références

Arcom. (2022). Etude sur les représentations des femmes dans les publicités télévisées.

Bereni L., Chauvin S., Jaunait A., & Revillard A. (2020). Introduction aux études sur le genre. De Boeck Supérieur.

Gygax P., Zufferey S., & Gabriel U. (2021). Le cerveau pense-t-il au masculin? Cerveau, langage et représentations sexistes. Le Robert.

Leyens J.-P., Scaillet N., & Drozda-Senkowska E. (2018). Sommes-nous tous des psychologues? Mardaga.

Office fédérale de la statistique, www.bfs.admin.ch

1 «Balance Ton Quoi», Angèle, 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=Hi7Rx3En7-k>

Impressum

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la rédaction du manuel ainsi que les expertes et experts pour leur relecture constructive.

Coordination et édition

RADIX Fondation Suisse pour la santé

Rédaction

- Catherine Bergmeister, animatrice et formatrice As de cœur, adjointe de direction à la Fondation Entre-Lacs
- Céline Blaser, animatrice et formatrice As de cœur
- Johanne Carron, animatrice, formatrice et coordinatrice du programme As de cœur dans le Canton du Valais, coordinatrice de la Fondation l'EssentiElles
- Karine Clerc, animatrice et formatrice As de cœur, maître d'enseignement à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne
- Kathya Di Marco Currat, animatrice et coordinatrice du programme As de cœur dans le Canton de Fribourg, travailleuse sociale Secteur Rue & Réalisations REPER
- Aymeric Dallinge, animateur et formateur As de cœur, spécialiste OSAIEGCS/LGBTIQ, diversités/inclusion et violences
- Josefin De Pietro, coordinatrice romande As de cœur, RADIX Fondation suisse pour la santé
- Anne Gremaud, animatrice et formatrice As de cœur
- Gaëlle Holleufer, animatrice As de cœur, éducatrice en santé sexuelle et co-responsable secteur Hors-Murs, Générations Sexualités Neuchâtel
- Gaël Pannatier, coordinatrice nationale As de cœur, RADIX Fondation suisse pour la santé
- Jonas Perrenoud, animateur et formateur As de cœur, intervenant à la Fondation de Fribourg pour la Jeunesse
- Cathy Rime, cheffe de projet "Respect de la diversité à l'école", Unité de promotion de la santé et prévention en milieu scolaire du Canton de Vaud

Avec la contribution de Charlotte Akhras-Pancaldi et Chloé Cherrier, coordinatrices As de cœur en région Centre-Val de Loire (France) Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé et UR 1901 QualiPsy, Université de Tours.

Relecture

Animateurs-trices et formateurs-trices As de cœur (Cécile Froidevaux, Christian Grignola, Anouk Issler, Valérie Rausis, Aurélie Reusser Elzingre), Association VIOLENCE QUE FAIRE (Marion Labeaut), Bureau de l'égalité hommes-femmes et de la famille du Canton de Fribourg (Géraldine Morel), Coordinations cantonales As de cœur (Emmanuelle Monnot Gerber - Jura, Gabriela Py -Neuchâtel), Fédération SIPE Valais (Zoé Leu), Fondation Charlotte Olivier (André Kuenzli), Santé Sexuelle Suisse (Caroline Jacot-Descombes), Unité de promotion de la santé et prévention en milieu scolaire du Canton de Vaud (Sandra Maistrello), Véronique Jacquier Erard, professeure titulaire au Centre romand de recherche en criminologie de l'Université de Neuchâtel.

Conception

Version digitale: Evelyne Fuhrer, RADIX Fondation suisse pour la santé

Audios: voix de Delphine, Quentin, Noémie et Sacha, coordination par l'Association REPER, Promotion de la santé et prévention, Canton de Fribourg

Contexte

Le manuel As de cœur – amitié, amour et sexualité sans violences s'appuie sur les ressources:

«Sortir Ensemble & Se Respecter. Prévention des violences et promotion des compétences positives dans les relations amoureuses entre jeunes» de De Puy, J., Monnier, S. et Hamby, S.L. (2009) Genève: IES Editions. «Sortir Ensemble & Se Respecter» (SE&SR), une adaptation du programme «Safe Dates».

Handbuch «Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt» des autrices et l'auteur L. Geiser, S. Mathis, C. Schmid, M. Weingartner. (2017). Stadt Zürich, Fachstelle für Gleichstellung, Kanton Zürich, Bildungsdirektion, Pädagogische Hochschule Zürich, RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Hrsg.

© 2023 RADIX Fondation suisse pour la santé

Citation suggérée

Groupe rédactionnel/RADIX (première édition 2023), date dynamique selon l'édition numérique du [insérer ici]. As de cœur – amitié, amour et sexualité sans violences. Manuel de prévention des violences et de renforcement des compétences psychosociales. RADIX Fondation suisse pour la santé (éd.), Lausanne.

L'utilisation du manuel As de cœur – amitié, amour et sexualité sans violences est strictement réservée aux personnes formées à l'animation du programme. La diffusion publique du manuel en version imprimée et digitale (avec toutes les ressources internes de www.asdecoeur.ch) est interdite.

As de coeur - amitié, amour et sexualité sans violences

Manuel

Programme national de prévention des violences et de renforcement des compétences psychosociales.



[Aller au livre en ligne](#)

Partenaires

