

Adaptation pour les personnes avec une déficience intellectuelle

Sortir Ensemble et Se Respecter –
Programme de prévention des violences

Basé sur le classeur Sortir Ensemble et Se Respecter :
De Puy, J., Monnier, S., & Hamby, S.L. (2009). *Sortir ensemble et se respecter. Prévention des violences et promotion des compétences positives dans les relations amoureuses entre les jeunes*. Ed. IES ; Suisse ; Genève.

Modèle développé sur mandat de la Fondation suisse pour la santé RADIX par :

- Johanne Carron, éducatrice sociale et coordinatrice de la Fondation L'EssentiElles, animatrice SE&SR et coordinatrice SE&SR dans le Canton du Valais sur mandat de l'Office cantonal de l'égalité et de la famille.
- Stéphanie Germanier, animatrice SE&SR et éducatrice sociale.

Coordination de projet : Josefin De Pietro, Fondation suisse pour la santé RADIX.

© 2023 RADIX Fondation suisse pour la santé

1^{ère} version : avril 2023

Adaptation pour les personnes avec une déficience intellectuelle – le projet

Durée : 6 séances d'une durée de 90 minutes

Informations générales

Sortir Ensemble et Se Respecter (SE&SR) est un programme de prévention des violences et des comportements abusifs chez les jeunes, centré sur les relations amoureuses. SE&SR est construit en séances animées par un binôme d'animatrices et animateurs formé·e·s à la démarche. Il peut être mis en place dans le contexte scolaire (classe entière) ou extrascolaire. SE&SR poursuit les objectifs suivants :

- Prévenir, identifier et nommer les comportements abusifs dans les relations amoureuses
- Encourager les jeunes à des changements d'attitudes et de comportements
- Les amener à activer des compétences positives ou à en acquérir de nouvelles
- Leur permettre de mieux soutenir leurs pairs.

Ce document propose une adaptation du programme SE&SR pour jeunes, jeunes adultes et adultes qui sont atteints d'une déficience intellectuelle. Le contenu du programme a été adapté, le langage a été simplifié et de nombreuses images ont été intégrées. Cette adaptation a été mise en place auprès d'un groupe de personnes avec une déficience intellectuelle entre octobre et décembre 2022.

L'adaptation se décline en 6 séances de 90 minutes pour un groupe mixte de 6 à 12 personnes.

Indications pratiques :

- *3 supports ont été développés dans le cadre de cette adaptation : le présent document destiné aux animateurs·trices, un document pour les participant·e·s ainsi qu'une présentation powerpoint à utiliser lors des séances.*
-  Lorsque ce symbole apparaît, les animateurs·trices sont invité·e·s à utiliser la présentation powerpoint.
-  Lorsque ce symbole apparaît, les animateurs/animatrices sont invité·e·s à utiliser le classeur SE&SR.
- *La durée est indiquée de manière approximative, il convient aux animateurs·trices d'évaluer les parties qui doivent être raccourcies, supprimées ou rallongées selon la compréhension des participant·e·s qui suivent les séances.*
- *Imprimer un exemplaire du document pour les participant·e·s pour chacun des participant·e·s.*

Déroulement

Séances (90 minutes)	Étapes
Séance 1 Introduction & Définir ce que je veux, ce que j'attends dans une relation	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation & Introduction2. Définir ce que je veux dans une relation3. Les personnes et les relations qui me font du bien4. Conclusions
Séance 2 Définir les abus dans une relation / Pourquoi les comportements abusifs	<ol style="list-style-type: none">1. Rappel de la séance précédente2. Les comportements blessants dans une relation3. Les signaux d'alarme d'une relation abusive4. Conclusions
Séance 3 Comment aider les ami·e·s en difficulté / Les exemples pour aider les ami·e·s	<ol style="list-style-type: none">1. Rappel de la séance précédente2. Aider un·e ami·e qui vit une relation abusive3. Demander de l'aide4. Conclusions
Séance 4 Ce qu'on s'imagine à propos des relations	<ol style="list-style-type: none">1. Rappel de la séance précédente2. Les stéréotypes et les préjugés3. Des préjugés aux abus4. Conclusions
Séance 5 Les agressions sexuelles / Les abus sexuels dans les réseaux sociaux	<ol style="list-style-type: none">1. Rappel de la séance précédente2. Définir les agressions sexuelles3. Les abus sexuels dans les réseaux sociaux4. Conclusions
Séance 6 Partager le pouvoir et communiquer / Mes sentiments, mes réactions	<ol style="list-style-type: none">1. Partager le pouvoir et communiquer2. Mes sentiments, mes réactions3. Conclusions & Évaluation

Séance 1 – Introduction & Définir ce que je veux, ce que j'attends dans une relation (P 1-12)

Durée totale : 90 minutes

Matériel :

- Ordinateur
- Flipshart
- Beamer
- Rouleau scotch, punaises
- Feuilles
- Stylos – feutres de couleurs

Référence au classeur SE&SR :

Séance 1, pp. 57-64

Référence au powerpoint « Adaptation de SE&SR pour les personnes avec une déficience intellectuelle » : pp. 1-12

Objectifs :

- Introduire SE&SR et le thème des violences dans les relations
- Affirmer ses aspirations
- Cerner les types de relations qui existent et de quoi est faite une relation harmonieuse
- Explorer la notion de choix dans une relation

Étape 1 – Présentation & Introduction

Durée : 30 minutes

Activité 1.1 : Les animateurs·trices et participant·e·s se présentent

Présentation des animateurs·trices et participant·e·s par un tour de table et distribution du dossier aux participant·e·s. Une petite carte avec le nom de chaque participant·e peut être mise devant elles/eux sur la table.

Précisez qu'il n'y a pas besoin d'être dans une relation pour suivre le programme.

Activité 1.2 : Définir les règles des séances

P page 1 : règles des séances (les montrer au début de chaque séance).

Les règles peuvent être changées ou étoffées selon les retours des participant·e·s. Il est important d'expliquer les termes de :

- RESPECT
- ECOUTE
- PAS DE TELEPHONE PORTABLE
- PAS DE REGLEMENTS DE COMPTES VIA LES RESAUX SOCIAUX
- TOUT CE QUI SE DIT ICI RESTE ICI
- OSER PARLER ET POSER DES QUESTIONS

Activité 1.3 : Présenter les 6 séances du programme

P page 2

1. Introduction
Définir ce que je veux, ce que j'attends dans une relation
2. Définir les abus dans les relations
Pourquoi les comportements abusifs
3. Comment aider les ami·e·s en difficultés
Les exemples pour aider les ami·e·s

4. Ce que l'on s'imagine à propos des relations

5. Les agressions sexuelles

Les abus dans les réseaux sociaux

6. Partager le pouvoir et communiquer

Mes sentiments, mes réactions

Activité 1.4 : Les différents types de violence

Expliquer aux participant·e·s le motif de l'intervention et le besoin qu'il y a de les sensibiliser aux violences dans les relations. **Adapter le langage** à la compréhension des personnes présentes.

On parle de **violence au sein du couple** et de ses impacts sur la famille dès lors qu'une personne exerce ou menace d'exercer une violence au sein d'une relation de couple, hétéro ou homosexuelle, en cours ou terminée. Les couples ne vivant pas ou plus ensemble peuvent également être concernés par cette violence¹.



pages 3, 4, 5

On distingue plusieurs formes de violences conjugales :

- **La violence physique** : englobe différents actes pouvant aller jusqu'à entraîner la mort comme par exemple des coups, bousculades, secousses.
- **La violence sexuelle** : englobe toutes les pratiques sexuelles non désirées ou tolérées comme la contrainte à accomplir des actes sexuels, humiliation sexiste, viol.
- **La violence psychique** : englobe aussi bien les **menaces graves** comme la contrainte, la privation de liberté, le stalking (harcèlement), le harcèlement sur internet (le **cyber-harcèlement**) que des formes de violence à caractère discriminatoire comme injurier, humilier, ridiculiser, insulter.

Comme forme de violence psychique, on distingue encore :

- Le **stalking ou monitoring** (harcèlement) qui comprend la persécution, le harcèlement, et les formes de terrorisme psychologique exercées contre une personne.
- La **violence sociale** qui englobe les restrictions imposées à la vie sociale d'une personne comme la mise sous tutelle, l'interdiction ou le contrôle strict des contacts familiaux ou extérieurs.
- La **violence économique** qui englobe l'interdiction de travailler, le travail forcé, la saisie du salaire et la détention par un·e seul·e partenaire du pouvoir de décision sur les ressources financières.

La violence peut toucher tout le monde : les jeunes et les moins jeunes, les personnes d'un niveau socio-économique bas ou élevé, les personnes LGBTIQ+. Les statistiques montrent que les femmes sont plus touchées que les hommes par les violences conjugales :

- ¾ des victimes sont des femmes ;
- ¼ des victimes sont des hommes ;
- En Suisse, une femme sur 5 est victime de violences physiques ou sexuelles au cours de sa vie ;
- 2 femmes sur 5 sont victimes de violences psychologiques².

Préciser qu'avec SE&SR, on aborde différents aspects des relations afin de leur donner des outils pour qu'elles et ils puissent vivre des relations saines et respectueuses !

¹ Site internet de l'exposition « Plus fort que la violence », www.plus-fort-que-la-violence.ch/fr/, consulté le 01.09.2022

² Site internet de « Plus fort que la violence », www.plus-fort-que-la-violence.ch/fr/violence-domestique/#qu-est-ce-que-la-violence, consulté le 01.09.2022

Étape 2 – Définir ce que je veux dans une relation

Durée : 25 minutes

Activité 2.1 : Être en couple



Expliquer aux participant·e·s qu'il y a différents types de couples.



Leur demander ensuite ce que signifie pour elles/eux le fait d'être en couple.

Les animateurs·trices notent les réponses sur le flipshart et les éléments les plus importants peuvent directement être notés par les participant·e·s dans leur dossier (page 6). Les animateurs·trices les soutiennent dans cet exercice d'écriture selon les besoins.

Demander aux participant·e·s ce qu'elles et ils feraient s'ils et elles étaient en couple : quelles activités ? Quelles sorties ?

Partage des expériences de chacun·e, si envie, sur leur vie amoureuse.

Activité 2.2 : Définir ce que je veux, ce que j'attends dans une relation idéale

Séparer le groupe en deux, dans l'idéal un groupe avec les femmes et un groupe avec les hommes. Chaque groupe travaille séparément sur un flipchart. Si une femme veut aller dans le groupe des hommes et inversement, c'est tout à fait possible.

- Avec l'aide d'un·e animateur·trice, les femmes inscrivent avec des mots-clés les attentes qu'elles ont dans une relation avec leur partenaire.
- Avec l'aide d'un·e animateur·trice, les hommes inscrivent avec des mots-clés les attentes qu'ils ont dans une relation avec leur partenaire.

Mise en commun.

Les participant·e·s qui savent lire et qui ont envie de partager les résultats de leur groupe peuvent le faire.

Les animateurs·trices stimulent l'échange entre les participant·e·s.

Suite à l'activité, reprendre la liste des éléments les plus pertinents (cf. activité 2.1) et demander aux participant·e·s ce qui est le plus important pour elles/eux parmi toutes ces attentes.

Étape 3 – Les personnes et les relations qui me font du bien

Durée : 20 minutes

Activité 3.1 : Les personnes et les relations qui me font du bien – Evocation des relations au sens large avec le pourtour social



Demander aux participant·e·s quelles personnes sont importantes pour elles/eux et pourquoi. Leur expliquer que la notion de respect vaut pour toutes les relations : parents et famille au sens large, éducateurs·trices, moniteur·trice de sport, ami·e·s, etc.

Activité 3.2 : C'est quoi être amoureux·se ?



Montrer la vidéo « **C'est quoi être amoureux** »³
Demander ensuite aux participant·e·s ce qu'elles et ils ont compris.

Étape 4 – Conclusions

Durée: 15 minutes



- Faire réfléchir les participant·e·s à une phrase ou un mot qu'elles et ils retiennent de la séance 1. Les inviter à l'inscrire dans leur dossier (page 8).



- Inviter les participant·e·s à poser leurs questions.
- Annoncer le thème de la prochaine séance : Définir les abus dans les relations et pourquoi ces comportements abusifs.

Tipps séance 1

- Les animateur·trices peuvent demander aux participant·e·s quelles règles elles/ils pensent être nécessaires pour le bon déroulement des cours.
- Selon le niveau de compréhension des participant·e·s, possibilité de rajouter une partie dans l'activité 2.2 « Définir ce que je veux, ce que j'attends dans une relation idéale » :
 - Les femmes décrivent à l'aide de mots-clés ce qu'elles s'imaginent que leur partenaire pense vouloir dans une relation.
 - Les hommes décrivent à l'aide de mots-clés ce qu'ils s'imaginent que leur partenaire pense vouloir dans une relation.
- Si le niveau des participant·e·s le permet, donner les chiffres sur les violences.
En 2021, 19'978 infractions de violence domestique ont été enregistrées par la police⁴ :
 - Environ 10'000 concernent les relations de couple.
 - Environ 5'000 sont commises sur des ex-partenaires.
 - Environ 200 sont entre lésé·e·s et accusé·e·s du même sexe.
 - Environ 4100 au sein de la fratrie ou entre enfants et parents.Des études et enquêtes sur les violences dans les relations de couple en Suisse sont disponibles sur le site internet www.sesr.ch.
- Pour en savoir plus sur les violences dans les relations de couple :
 - Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes : www.ebg.admin.ch/ebg/fr/home/themes/violence-domestique.html
 - Bureaux cantonaux de l'égalité entre femmes et hommes : egalite.ch/contact
 - Conférence Suisse contre la Violence Domestique : www.csvd.ch
 - Prévention suisse contre la criminalité : www.skppsc.ch/fr
 - Convention d'Istanbul : www.coe.int/fr/web/istanbul-convention
 - Association VIOLENCE QUE FAIRE : www.violencequefaire.ch
 - Exposition « Plus fort que la violence » : plus-fort-que-la-violence.ch/fr/violence-domestique

³ Adapei de la Loire, « C'est quoi être amoureux ? », www.adapei42.fr/video/cest-quoi-etre-amoureux/, consulté le 13.3.2023

⁴ Office fédéral de la statistique, Violence domestique, www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/criminalite-droit-penal/police/violence-domestique.html, consulté le 24.04.2023

Séance 2 – Définir les abus dans une relation / Pourquoi les comportements abusifs (P 13–25)

Durée totale : 90 minutes

Matériel :

- Règles de fonctionnement
- Ordinateur
- Flipshart
- Beamer
- Rouleau scotch, punaises
- Feuilles
- Stylos – feutres de couleurs
- Plusieurs exemplaires imprimés du scénario 2 (cf. activité 2.2)
- Plusieurs exemplaires imprimés du scénario 2 (cf. activité 2.3)
- Un feu vert et un feu rouge et éventuellement un feu orange

Référence au classeur SE&SR :

Séance 2, pp. 65–70 & séance 3, pp. 71–76

Référence au powerpoint « Adaptation de SE&SR pour les personnes avec une déficience intellectuelle » : pp. 13–25

Objectifs :

- Préciser ses limites
- Creuser la notion de respect
- Identifier quand un comportement blessant est aussi abusif
- Comprendre les racines et les motivations des comportements abusifs
- Remettre en question quelques idées reçues
- Prendre conscience des signaux d’alarme

Étape 1 – Rappel de la séance précédente

Durée : 5 minutes



page 1 : règles des séances.

Rappel de la séance 1 en quelques mots. Expliquer qu’il a été discuté lors de la dernière séance des qualités que chacun·e recherche dans une relation.

Durant cette séance, la question des comportements qui peuvent faire mal va être abordée.

Étape 2 – Les comportements blessants dans une relation

Durée : 55 minutes

Activité 2.1 : Les comportements blessants



pages 14, 15

Noter le mot blessant sur un flipchart et demander aux participant·e·s ce qui peut faire mal au cœur dans une relation, ce qui blesse. Lister les réponses. Les animateurs·trices peuvent aider en donnant quelques exemples.

Activité 2.2 : L’histoire de Christine et Manuel



Classeur SE&SR, séance 2, p. 67, étape 3, document 21a, scénario 2 : « L’histoire de Christine et Manuel »

Partager le groupe en deux. Chaque animateur·trice présente le scénario à son groupe et demande ce qui est blessant dans cette histoire. L'animateur·trice note les réponses sur une feuille.

Mise en commun des deux groupes (à compléter en fonction).

Activité 2.3 : Les comportements abusifs

Expliquer aux participant·e·s qu'il y a des comportements plus graves que des comportements blessants. On les appelle les comportements abusifs.

Noter le mot abusif sur un flipchart et demander aux participant·e·s si elles et ils connaissent la signification de ce mot. Les animateurs·trices les aident en expliquant et en donnant quelques exemples.

Activité 2.4 : L'histoire de Nathalie et Mario

C Classeur SE&SR, séance 3, p. 73, étape 1, document 3Ib, scénario 2 :
« L'histoire de Nathalie et Mario »

Partager le groupe en deux. Chaque animateur·trice présente le scénario à son groupe et demande ce qui est abusif dans cette histoire et pourquoi l'abuseur a ce comportement. L'animateur·trice note les réponses sur une feuille.

Mise en commun des deux groupes (à compléter en fonction).

Étape 3 – Les signaux d'alarme d'une relation abusive

Durée : 20 minutes

Activité 3.1 : Jeu sur les signaux d'alarme

Mettre les feux rouge et vert et les placer dans la salle à deux endroits différents. Demander aux participant·e·s de se déplacer vers le rond qu'elles et ils jugent être le bon à la lecture des affirmations.

Le rouge = pas acceptable / STOP

Le vert = acceptable / OK

Entre chaque affirmation, demander aux participant·e·s les motivations de leur choix.

Quand je suis en colère, il m'arrive de taper mon amoureux·se.

Quand je n'aime pas les habits de mon amoureux·se, je lui dis.

Je suis jaloux·se si mon amoureux·se passe du temps avec d'autres personnes.
Je veux présenter ma famille à mon amoureux·se.
Je suis fâché·e car ce soir, mon amoureux·se préfère sortir avec ses copains/copines qu'avec moi.
Je vole le téléphone de mon amoureux·se.
Je regarde les messages de mon amoureux·se sans lui demander.
Mon amoureux·se a oublié de me faire un cadeau pour mon anniversaire alors je lui crie dessus.
Mon amoureux·se ne répond pas à mes messages, j'essaye de l'appeler jour et nuit.

Activité 3.2 : Les relations abusives

page 22

Montrer la vidéo « Cali et Greg ». ⁵

Demander aux participant·e·s ce qu'elles et ils ont compris. Leur demander quels comportements abusifs ressortent dans cette vidéo (les aider si besoin).

Demander aux participant·e·s ce qui fait qu'un comportement est abusif :

- Violence physique, verbale
- Contrôle
- Isolement
- Répétition
- Dévalorisation

page 23

Montrer la roue de répétition des comportements abusifs.

Étape 4 – Conclusions

Durée : 10 minutes

page 24

- Faire réfléchir les participant·e·s à une phrase ou un mot qu'elles et ils retiennent de la séance 2. Les inviter à l'inscrire dans leur dossier (page 15).

page 25

- Inviter les participant·e·s à poser leurs questions.
- Annoncer le thème de la prochaine séance : Comment aider les ami·e·s en difficultés et les exemples pour aider les ami·e·s.

Tipps séance 2

- Chanson de Camille Lellouche « **N'insiste pas** » sur les violences dans le couple.
- Selon le niveau des participant·e·s, rajouter un feu orange pour le jeu sur les signaux d'alarme qui signifie « ça dépend ».

⁵ Campagne de sensibilisation et de mobilisation numérique contre les violences au sein des relations amoureuses à destination des jeunes de 15 à 25 ans « AmourSansViolence », Épisode 2 : Cali et Greg – Le cycle des violences, www.youtube.com/watch?v=wy-EReXRvR8, consulté le 13.3.2023

Séance 3 – Comment aider les ami·e·s en difficulté / Les exemples pour aider les ami·e·s (P 26–34)

Durée totale : 90 minutes

Matériel :

- Règles de fonctionnement
- Ordinateur
- Flipshart
- Beamer
- Rouleau scotch, punaises
- Feuilles
- Stylos – feutres de couleurs

Référence au classeur SE&SR :

Séance 4, pp. 77–84 & séance 5, pp. 85–90

Référence au powerpoint « Adaptation de SE&SR pour les personnes avec une déficience intellectuelle » : pp. 26–34

Objectifs :

- Connaître les aides professionnelles de sa région
- Comprendre les dilemmes d'une relation abusive
- Oser proposer/demander de l'aide
- Savoir quand une aide professionnelle est indiquée
- Reconnaître les « signaux d'alarme » à partir d'exemples
- Mettre en pratique les outils pour aider les ami·e·s
- Connaître les aides professionnelles dans sa région

Étape 1 – Rappel de la séance précédente

Durée : 5 minutes



page 1 : règles des séances.

Rappel de la séance 2 en quelques mots.

Durant cette séance, la question des pistes pour aider un·e ami·e qui vit de la violence dans sa relation amoureuse va être discutée.

Étape 2 – Aider un·e ami·e qui vit une relation abusive

Durée : 60 minutes

Activité 2.1 : « Fred et Marie »



page 27

Montrer la vidéo « **Fred et Marie** »⁶ (court-métrage de 15 minutes).

Expliquer aux participant·e·s que dans ce court-métrage il s'agit d'un couple qui vit ensemble. Durant le visionnage, il est important de faire des pauses après chaque séquence où il y a des comportements abusifs ainsi qu'au moment où Marie est soutenue par son amie (scène dans la cuisine). C'est essentiel de faire cela afin de vérifier si les participant·e·s ont compris. Si besoin, reprendre les séquences avec des mots plus simples. Après chaque pause, demander aux participant·e·s les abus qu'elles et ils identifient. Les noter sur un flipchart et inviter les participant·e·s à les noter dans leur dossier (page 17).

⁶ Campagne de sensibilisation à la violence psychologique dans le couple, « FRED et marie », « FRED et marie. Pour un couple sur huit, ceci n'est pas une fiction », www.youtube.com/watch?v=wokOglQdf4, consulté le 13.3.2023

Activité 2.2 : Conseils pour aider un·e ami·e qui vit une relation abusive/a un comportement abusif

 page 28

Travail de groupe ou collectif selon la taille du groupe ou l'espace à disposition.

- Séparer le groupe en deux avec un·e animateur·trice de chaque côté.
- Demander au premier groupe de réfléchir à comment aider Marie.
- Demander au second groupe d'identifier des pistes pour aider Fred.
- L'animateur·trice récolte les réponses des participant·e·s.
- Mise en commun.
- Les participant·e·s notent les pistes dans leur dossier (pages 18–19).

Activité 2.3 : La roue de l'amitié

 *Classeur SE&SR, séance 4, p. 80–81, étape 3, document 4.1 : La roue de l'amitié*

 page 29

Montrer la roue de l'amitié.

Les animateurs·trices peuvent si besoin se référer à la roue de l'amitié détaillée.

Rappeler aux participant·e·s que tout le monde peut être confronté à une relation abusive un jour dans sa vie.

Les comportements abusifs servent souvent à contrôler, dévaloriser et/ou culpabiliser l'autre. Ils peuvent avoir des conséquences graves.

Il est important de souligner qu'il est difficile de quitter une relation abusive. En tant qu'ami·e, ce n'est pas en disant « tu n'as qu'à partir » que ce sera facile pour l'autre de le faire. Tout n'est pas noir ou blanc. Il peut être difficile de parler et de se confier sur sa relation, de rester dans la relation et d'essayer d'arranger les choses ou encore de quitter la relation.

Étape 3 – Demander de l'aide

Durée : 15 minutes

Activité 3.1 : Demander de l'aide

 page 30

Demander aux participant·e·s à qui dans leur entourage elles et ils peuvent demander de l'aide en cas de relation abusive (parents, famille élargie, ami·e, maître/maîtresse socioprofessionnel·le, éducateur/trice, patron·ne, psychologue). Si elles et ils pensent à une autre personne, cela peut être rajouté dans leur dossier (page 22).

 page 31

Leur expliquer qu'il existe des organismes si besoin pour les aider, présentation des logos. Les numéros et adresses qui peuvent être transmis aux jeunes de tous les cantons sont les suivants :

- Police : 117
- Ambulance : 144
- La Main Tendue : 143
- Conseils et aide Pro Juventute : 147
- www.ciao.ch
 - Thème violence : www.ciao.ch/themes/violences
- www.violencequefaire.ch
 - Je subis de la violence : www.violencequefaire.ch/la-violence-dans-le-couple/je/victime
 - Je recours à la violence : www.violencequefaire.ch/la-violence-dans-le-couple/je/auteur
 - Je suis témoin de violence : www.violencequefaire.ch/la-violence-dans-le-couple/je/temoin
 - Je suis jeune : www.violencequefaire.ch/la-violence-dans-le-couple/je/jeunes
- Aide spécifique pour les personnes LGBTQ : www.lgbtiq-helpline.ch/fr
- Soutien aux victimes de violence : www.aide-aux-victimes.ch/fr/enfants-et-adolescents
- Soutien pour les auteurs de violence, APSCV | Association professionnelles suisse de consultation contre la violence : www.apscv.ch/services.html

Étape 4 : Conclusions

Durée : 10 minutes

page 32

- Faire réfléchir les participant·e·s à une phrase ou un mot qu'ils retiennent de la séance 3. Les inviter à l'inscrire dans leur dossier (page 24).

page 33

- Rappeler ce qui est important dans les comportements abusifs.

page 34

- Inviter les participant·e·s à poser leurs questions.
- Annoncer le thème de la prochaine séance : Ce qu'on s'imagine à propos des relations.

Tipps séance 3

- Des cartes avec les numéros et ressources d'aide sont disponibles dans l'espace membre du site www.sesr.ch.
- Voir les sites internet romands, nationaux ou internationaux dans le guide à l'usage des professionnelles, pp. 58–59.
- Activités du classeur SE&SR à faire à la place du film de Fred et Marie : « L'histoire de Greg » (séance 5, p. 86, étape 1, document 5.la ou 5.lb) ou « L'histoire de Michelle » (séance 5, pp. 86–87, étape 2, document 5.1l).

Séance 4 – Ce qu'on s'imagine à propos des relations (P 35–49)

Durée totale : 90 minutes

Matériel :

- Règles de fonctionnement
- Ordinateur
- Flipshart
- Beamer
- Rouleau scotch, punaises
- Feuilles
- Stylos – feutres de couleurs
- Plusieurs exemplaires imprimés du scénario 1 (cf. étape 3, activité 2.3)

Référence au classeur SE&SR :

Séance 6, pp. 91–98

Référence au powerpoint « Adaptation de SE&SR pour les personnes avec une déficience intellectuelle » : pp. 35–49

Objectifs :

- Mettre en évidence les stéréotypes de genre
- Renforcer les attitudes non sexistes
- Dépasser les clichés en général

Étape 1 – Rappel de la séance précédente

Durée : 5 minutes

 **page 1 :** règles des séances.

Rappel de la séance 3 en quelques mots.

Expliquer qu'il va être discuté durant cette séance des clichés, stéréotypes et préjugés que nous pouvons nous faire sur notre entourage.

Donner des exemples pour expliquer les mots de vocabulaire (« les suisses sont toujours à l'heure », « les portugais sont tous maçons », « Les femmes font toujours le ménage », ...).

Étape 2 – Les stéréotypes et les préjugés

Durée : 55 minutes

Activité 2.1 : Stéréotypes et préjugés

 **page 36**

Montrer la vidéo « **Stéréotypes et préjugés** »⁷.

Faire des pauses afin de s'assurer que les participant·e·s ont bien compris la vidéo. Expliquer si besoin.

Activité 2.2 : Les clichés

Montrer des photos-clichés et demander à chaque fois aux participant·e·s si elles et ils pensent que c'est la réalité ou non :

⁷ Capsule pour les élèves du 3e cycle du primaire réalisée par Stéphanie Comète dans le cadre du cours PPA3111 Québec, Stéréotypes et préjugés, www.youtube.com/watch?v=798q8o_Y-cc, consulté le 13.3.2023

page 37

1. Femme qui fait la vaisselle, homme sur le canapé avec la bière.

page 38

2. Femme qui danse et homme qui est au foot.

page 39

3. Femme caissière et homme chauffeur poids lourd.

page 40

4. Femme qui pleure et homme fort.

Puis demander aux participant·e·s d'où viennent ces idées, ces clichés hommes-femmes ?
Si cela est trop difficile, leur donner les réponses.

page 41

Expliquer pourquoi (TV – magazine – cinéma – dans leur famille – ...).

Activité 2.3 : L'impact des clichés

page 42

Montrer la vidéo « **Je suis un homme, un vrai** »⁸.

Faire des pauses. Demander ensuite aux participant·e·s ce qu'elles et ils ont compris.

page 43

Insister sur le fait qu'il n'y a aucune différence entre les hommes et les femmes que ce soit au niveau des tâches ménagères, des loisirs, du travail ou des émotions.

page 44

Parler de l'égalité entre homme et femme et montrer ces images :

1. Femme et homme qui font le ménage
2. Femme et homme éducateurs avec des enfants à la crèche
3. Femme et homme qui font de la boxe
4. Femme et homme qui pleurent.

page 45

Rappeler aux participant·e·s que s'ils et elles vivent en couple ou en communauté, les différentes tâches à la maison ou foyer/institution peuvent être effectuées par un homme ou une femme.
Demander aux participant·e·s comment les tâches ménagères sont réparties chez elles/eux ou au foyer/institution.

⁸ Court-métrage de Aurélien Mathieu · 02 min · 2019 (France), www.youtube.com/watch?v=cNrZJUHsvZs, consulté le 07.02.2023

Étape 3 – Des préjugés aux abus

Durée : 20 minutes

Activité 3.1 : Patrick et Béatrice

 *Classeur SE&SR, séance 6, pp. 95-96, étape 5, document 6.1, scénario 1 : « Patrick et Béatrice »*

 page 46

- Partager le groupe en deux.
- Chaque animateur·trice présente le scénario à son groupe.
- Demander aux participant·e·s d'identifier les clichés dans cette situation.
- L'animateur·trice note les réponses des participant·e·s sur une feuille.
- Mise en commun.

Activité 3.2 : Dans la peau de l'autre

 page 47

Écouter la chanson suivante sur les clichés homme/femme en visualisant le clip : **Pendant 24h**, Grand Corps Malade & Suzane⁹.

Discuter avec les participant·e·s de la signification de la chanson. Il est important également de faire des pauses durant l'écoute afin de vérifier si les participant·e·s comprennent le sens des paroles.

Étape 4 – Conclusions

Durée : 10 minutes

 page 48

- Faire réfléchir les participant·e·s à une phrase ou un mot qu'ils retiennent de la séance 4. Les inviter à l'inscrire dans leur dossier (page 37).

 page 49

- Inviter les participant·e·s à poser leurs questions.
- Annoncer le thème de la prochaine séance : Les agressions sexuelles et les abus sexuels dans les réseaux sociaux.

Tipps séance 4

- Parler des stéréotypes sur les personnes LGBTQ+, ne pas s'arrêter aux groupes des femmes et des hommes.
- Parler des stéréotypes dans les publicités en montrant des exemples.

Chansons à l'appui pour travailler sur les stéréotypes :

- **Kid**, Eddy de Pretto, Stéréotypes de genre
- **Chair**, Barbara Pravi, Empowerment des femmes, respect et valorisation de soi
- **Pisser debout**, Gièdre, Stéréotypes et inégalités de genre
- **Deuxième sexe**, Euphonik, Ensemble contre les inégalités de genre.

⁹ Grand Corps Malade & Suzane, Pendant 24h, www.youtube.com/watch?v=YNSiEB8qFyk, consulté le 14.3.2023

Séance 5 – Les agressions sexuelles / Les abus sexuels dans les réseaux sociaux (P 50–68)

Durée totale : 90 minutes

Matériel :

- Règles de fonctionnement
- Ordinateur
- Flipshart
- Beamer
- Rouleau scotch, punaises
- Feuilles
- Stylos – feutres de couleurs
- Plusieurs exemplaires imprimés du document 7.II (cf. activité 2.3)

Référence au classeur SE&SR :

Séance 7, pp. 99–104

Référence au powerpoint « Adaptation de SE&SR pour les personnes avec une déficience intellectuelle » : pp. 50–68

Objectifs :

- Promouvoir le respect dans la sexualité et la notion de consentement
- Respecter ses limites et celles de l'autre en matière de sexualité
- Explication des « nues »
- Donner le cadre légal autour des agressions sexuelles et des « nues »

Étape 1 – Rappel de la séance précédente

Durée : 5 minutes

P page 1 : règles des séances.

Rappel de la séance 4 en quelques mots.

Expliquer que les agressions sexuelles et les abus sexuels dans les réseaux sociaux vont être discutés lors de cette séance.

Étape 2 – Définir les agressions sexuelles

Durée : 35 minutes

Activité 2.1 : Les agressions sexuelles

P pages 51, 52, 53, 54

Demander aux participant·e·s ce que c'est une agression sexuelle. Noter les réponses sur un flipshart. Préciser que ce n'est pas seulement un viol mais aussi embrasser de force, faire des attouchements ...

P page 55

Rappeler que la majorité sexuelle est à 16 ans.

P page 56

Expliquer que l'on peut forcer quelqu'un à avoir une activité sexuelle de différentes manières : en cherchant de manière insistante à convaincre l'autre, par des menaces, en culpabilisant l'autre,

en utilisant du chantage émotionnel ou la force physique. Les agressions sexuelles sont des actes de violence.

Activité 2.2 : Le consentement

 page 57

Montrer la vidéo « **Le consentement** » (partie 2)¹⁰.

Faire des pauses pour s'assurer que les participant·e·s ont bien compris la vidéo. Expliquer si besoin.

 page 58

Discuter sur la notion du consentement et insister sur le droit de dire « Non ». Reparler du respect et de la confiance. Rappeler que notre corps nous appartient et que l'on décide de le donner à l'autre ou pas.

Activité 2.3 : « Lisa et Léonard »

 *Classeur SE&SR, séance 7, pp. 101 – 102, étape 2, document 7.II, scénario : « Lisa et Léonard »*

 page 59 (simplification du document 7.II)

- Demander aux participant·e·s pourquoi Léonard est en tort.
- Expliquer le cadre légal concernant les agressions sexuelles.
- Préciser que cet acte est punissable par la loi.

Activité 2.4 : Conseils pour diminuer les risques d'agression sexuelle

 *Classeur SE&SR, séance 7, pp. 103, étape 4, document 7.III « Conseils pour éviter les agressions sexuelles »*

 page 60 (simplification du document 7.III)

Étape 3 – Les abus sexuels dans les réseaux sociaux

Durée : 40 minutes

 page 61

Demander aux participant·e·s s'ils possèdent Instagram, Facebook, Skype, Snapchat, PériScope, WhatsApp, etc.

 page 62

Montrer la vidéo « **Ils l'ont pas respectée** »¹¹.

Faire des pauses afin de s'assurer que les participant·e·s ont bien compris la vidéo. Expliquer si besoin. Faire le lien avec les réseaux sociaux.

¹⁰ Laboratoire d'études sur la violence et la sexualité de l'Université du Québec à Montréal, « Le consentement » (partie 2), www.youtube.com/watch?v=Clhegm_WIAI, consulté le 13.3.2023

¹¹ Spot de prévention, Agora EVS, « Ils l'ont pas respectée », www.youtube.com/watch?v=11oSYORdK_M, consulté le 13.3.2023

Expliquer que l'échange de photos à caractère sexuel se nomme les « nudes » ou « sexting ». Demander aux participant·e·s ce qui s'est passé dans le film « Ils l'ont pas respectée » et ce qu'elles et ils en pensent. Les faire réfléchir à comment elles et ils peuvent éviter ce genre de situations.

page 63

Expliquer qu'avant 16 ans, on n'a pas le droit de s'envoyer des « nudes ». Rappeler que la majorité sexuelle est à 16 ans et que cela vaut aussi pour l'envoi des photos à caractère sexuel ou intime.

pages 64, 65

Expliquer qu'entre 16 et 18 ans, on peut s'envoyer des « nudes » si cela reste uniquement à l'intérieur du couple mais qu'il est interdit de produire, consommer, diffuser, posséder, montrer et de rendre accessible à tout le monde ces photos ou vidéos.

page 66

Expliquer les risques pénaux et sociaux qu'on encoure s'il y a des envois qui ne rentrent pas dans le cadre légal¹².

Étape 4 – Conclusions

Durée : 10 minutes

page 67

- Faire réfléchir les participant·e·s à une phrase ou un mot qu'ils retiennent de la séance 5. Les inviter à l'inscrire dans leur dossier (page 50).

page 68

- Inviter les participant·e·s à poser leurs questions.
- Annoncer le thème de la prochaine séance : Partager le pouvoir et communiquer et mes sentiments, mes réactions

Tipps séance 5

- Vidéo explicative sur le consentement « **Le consentement, qu'est-ce que c'est ?**, www.youtube.com/watch?v=6FVgBb5jiuw ou la vidéo « **Le consentement – partie 1** », www.youtube.com/watch?v=3NYa3jKaMek

Chanson à l'appui pour travailler sur les agressions sexuelles :

- **Le consentement**, Tout le monde s'en fout, consentement.

¹² Éclairer le cadre légal des « nudes » auprès des jeunes – Association romande CIAO (associationciao.ch), associationciao.ch/nudes-cadre-legal/ (CIAO.CH), consulté le 13.3.2023

Séance 6 – Partager le pouvoir et communiquer / Mes sentiments, mes réactions (P 69–88)

Durée totale : 90 minutes

Matériel :

- Règles de fonctionnement
- Ordinateur
- Flipshart
- Beamer
- Rouleau scotch, punaises
- Feuilles
- Stylos – feutres de couleurs

Référence au classeur SE&SR :

Séance 8, pp. 105–110 & séance 9, pp. 111–116

Référence au powerpoint « Adaptation de SE&SR pour les personnes avec une déficience intellectuelle » : pp. 69–88

Objectifs :

- Se familiariser avec des outils pour améliorer la communication
- Dissocier conflits et comportements abusifs
- Gérer les conflits de manière constructive
- Comprendre son fonctionnement face à la colère
- Apprendre à maîtriser sainement sa colère
- Mettre en pratique les outils de communication

Étape 1 – Rappel de la séance précédente

Durée : 5 minutes

 page 1 : règles des séances.

Rappel de la séance 5 en quelques mots.

Expliquer que lors de cette séance la communication et la gestion de ses sentiments et émotions vont être discutés.

Étape 2 – Partager le pouvoir et communiquer

Durée : 35 minutes

Activité 2.1 : La communication

 page 70

Demander aux participant·e·s ce qu'il faut faire pour qu'un couple fonctionne bien.

 page 71

Essayer de faire ressortir le mot communiquer.

 page 72

Demander ensuite ce que signifie communiquer et définir la notion ensemble :

- Dire ce que l'on pense, ce que l'on ressent à l'autre
- Oser dire si quelque chose ne va pas
- Mettre des mots sur les émotions.

page 73

Dans les relations amoureuses, il est particulièrement important de communiquer ouvertement et honnêtement. Il est essentiel que la communication se fasse à deux. Rappeler que bien communiquer est important dans tous les domaines de la vie (travail, famille, ami·e·s, loisirs, ...).

Activité 2.2 : Communiquer en cas de conflit

 *Classeur SE&S, séance 8, p. 106, étape 1, document 8.1 :*
« Cinq outils de base pour communiquer lors d'un conflit »

page 74

Comment bien communiquer s'il y a un conflit ?
Projeter les cinq outils de base de la communication.

Se calmer

Expliquer qu'il est difficile de communiquer si on est tendu. Demander aux participant·e·s ce qu'ils et elles font pour se calmer (marcher dans la forêt, regarder la TV, écouter de la musique, ...)

Poser des questions

Comprendre ce qui s'est passé et le point de vue l'autre, souvent c'est un malentendu.

Dites ce que vous ressentez

Parler en « JE » : « Je me sens triste quand tu ne me laisses pas sortir avec mes ami·e·s. »

Exprimez vos besoins

« J'ai besoin de pouvoir aller voir mes ami·e·s même si on sort ensemble. »

« J'ai besoin d'avoir des moments rien qu'à moi. »

Proposez des solutions

Comment faire pour que cela se passe bien.

« On pourrait avoir la soirée du mardi ensemble et celle du jeudi pour être avec nos ami·e·s. »

Activité 2.3 : Mettre en pratique les outils pour bien communiquer

page 75

Situation : un couple est en conflit car le garçon veut sortir avec ses copains le soir et la fille veut passer la soirée seule avec lui.

Demander aux participant·e·s de trouver des solutions en se basant sur les outils de communication. Noter les réponses sur un flipshart.

page 76

Si malgré ces outils, la dispute persiste et que la fille s'énerve de plus en plus, que peut-on faire ?
Demander aux participant·e·s de trouver des pistes de réponse :

- Rompre
- Demander une aide extérieure (médiateur/trice, éducateur/trice, parents, ...)
- Attendre qu'elle se calme pour parler
- Écrire une lettre ou un message

Étape 3 – Mes sentiments, mes réactions

Durée : 20 minutes

Activité 3.1 : Les sentiments

 *Classeur SE&S, séance 9, p. 112, étape 1, document 9.1*

 *page 77*

Demander aux participant·e·s d'identifier les différentes émotions-sentiments. Noter les réponses sur le flipshart. Si besoin regarder la liste des sentiments.

Activité 3.2 : La colère

 *page 78*

- Expliquer aux participant·e·s que l'émotion de la colère va être discutée ainsi que les pistes qui permettent de la reconnaître et de la gérer.

 *page 79*

- Demander aux participant·e·s quelles sont les situations qui les mettent en colère dans une relation amoureuse et/ou amicale.

 *page 80*

- Ensuite, les questionner sur la manière dont elles s'expriment (fuite, violence physique ou verbale contre quelqu'un, quelque chose ou soi-même, ...).

 *page 81*

- Expliquer que la colère peut se contrôler et qu'il y a des choses à faire pour se calmer (cf. lien avec les 5 outils de base pour bien communiquer lors d'un conflit et [classeur SE&SR, séance 9, p. 113, étape 4 « Éviter que ça tourne mal »](#)).

 *page 82*

- Expliquer que lorsque la colère arrive, il existe des moyens pour la contrôler et les outils sont précieux à ces moments-là.

Activité 3.3 : Jeux sur la communication

 *page 83*

Mettre les participant·e·s deux par deux et dos à dos. L'un des deux participantes demande à l'autre de lui faire un dessin (p.ex. une fleur, un oiseau) et lui dit où mettre les couleurs (p.ex. pétales en rouge). Cet exercice permet d'identifier si la communication et l'écoute passent bien entre les deux.

Étape 4 – Conclusions & Évaluation

Durée : 30 minutes

P page 84

- Faire réfléchir les participant·e·s à une phrase ou un mot qu'ils retiennent de la séance 6. Les inviter à le noter dans leur dossier (page 64).

P page 85

- Inviter les participant·e·s à poser leurs questions.

P page 86

- Donner la parole aux participant·e·s pour qu'elles et ils puissent s'exprimer sur l'ensemble des ateliers. Noter les retours afin d'avoir une évaluation de la mise en œuvre. Les présenter de manière anonymisée à la direction de l'institution et la coordination cantonale SE&SR.

P page 87

- Les féliciter.

P page 88

- Finir avec ce petit film sur amour et handicap : « **Amour & Différence** » – comment parler d'amour, de sexualité et de handicap mental.¹³
- Partager un verre.

Tipps séance 6

- Le Jeu des émotions de Santépsy invite à reconnaître différentes émotions – ou états – que l'on peut ressentir. Il peut être téléchargé gratuitement sous ce lien : www.santepsy.ch/fr/actualites/jeu-des-emotions-santepsych-1470
- Proposer de faire la séance sur deux heures pour terminer par une verrée.
- Amener des déguisements pour les jeux de rôle (chemises, perruques, chapeaux, ...).

¹³ Film réalisé par Alexandra Tournay et Émilie Moreau-Gomis dans le cadre d'un concours organisé par Mutualité Française Poitou-Charentes, 2016, « Amour & Différence » : comment parler d'amour, de sexualité et de handicap mental, <https://www.youtube.com/watch?v=a4LU-bloBQw>, consulté le 13.04.2023

Tipps généraux

- Informer les participant·e·s que le programme parle des relations : amoureuses, amicales, familiales. Chacun·e est concerné·e par le contenu du programme.
- Informer les participant·e·s que le programme s'adresse à tout le monde, qu'importe l'identité et l'expression de genre et l'orientation sexuelle ou affective.
- Proposition d'utiliser des prénoms neutres pour quelques scénarios (par exemple Charlie, Chris, Kim...) et laisser la possibilité aux participant·e·s de définir le sexe des personnages.
- Penser à plastifier les scénarios/exercices du classeur SE&SR, afin de pouvoir les réutiliser.
- Changer les logos selon les institutions/organismes des cantons.
- Garder le dossier des participant·e·s entre chaque séance et le redonner à la fin de la mise en œuvre. Les contenus peuvent être rediscutés avec leurs éducateurs/trices, parents, maîtres/maîtresses socioprofessionnel·le·s...
- Prendre le temps de demander aux participant·e·s ce qu'ils et elles retiennent de chaque séance et les inviter à le noter dans leur dossier : les aider à remplir le dossier en les faisant réfléchir. Lors de la séance d'après, regarder avec les participant·e·s ce qu'ils et elles ont écrit.
- Ce document est une base et une aide pour animer le programme SE&SR auprès de personnes en situation de déficience intellectuelle. Ne pas hésiter à changer les vidéos ou à simplifier les scénettes qui ont été choisies selon le degré de compréhension des participant·e·s.
- **Important** d'adapter le langage et les supports visuels au degré de compréhension des participant·e·s. Faire des pauses dans les vidéos. Soutenir les participant·e·s dans les exercices de rédaction ou rédiger à leur place.