

L'amour, c'est aussi un équilibre !

Adoption de comportements prosociaux



Auteur.trice

Bureau des
environnements
scolaires
favorables-
CSSDM



Date de

publication

17 décembre
2025



3e année secondaire, 4e année secondaire, 5e
année secondaire, Deuxième cycle secondaire



Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent, Santé
mentale, Sexualité, Violence



1 animation de 75 min



Centre
de services scolaire
de Montréal
Québec 

Savoir à développer

- 3.5 (Contenu obligatoire 19) Reconnaître les
caractéristiques d'une relation amoureuse égalitaire
basée sur la réciprocité

Lien avec le PFEQ

Français: **Communiquer oralement**

Culture et citoyenneté: **Relations et bienveillance / Justice
et droit (sec 4)**

Domaines généraux de formation: **Santé et bien-être et
vivre-ensemble et citoyenneté**

Compétences transversales : **Compétences d'ordre
intellectuel, d'ordre personnel et social et de l'ordre de la
communication.**

Résumé



DURÉE

1 animation de 75 min

Cette activité, destinée aux élèves du 2^e cycle, **visé à développer leur capacité à reconnaître les caractéristiques d'une relation amoureuse égalitaire, fondée sur la réciprocité, le respect et le souci de soi et de l'autre.** À travers des mises en situation concrètes (une positive et une problématique), les élèves sont invités à réfléchir, à discuter en petits groupes, puis à partager leurs réflexions en grand groupe.

L'activité favorise l'expression personnelle, l'écoute active et l'analyse critique, tout en renforçant la compétence « **Adoption de comportements prosociaux** ». Elle se conclut par une intégration des apprentissages et une discussion sur les ressources disponibles à l'école et dans la communauté.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

- **LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**
 - [Document guide](#) avec les mises en situation et les définitions
 - Copies des mises en situation
 - Tableau ou TNI (si les mises en situations sont projetées)
 - Liste des ressources disponibles à votre école et dans votre quartier

● LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

La thématique abordée peut susciter des réactions émotionnelles fortes. Certains élèves peuvent avoir vécu ou avoir été exposé à des relations amoureuses inégalitaires. Il est essentiel d'adopter une **posture professionnelle adaptée de l'animateur ou de l'enseignant** pour aborder ce sujet et pour créer un climat de confiance, de respect et de sécurité.

Posture bienveillante et non moralisante :

- Accueillir toutes les réponses avec ouverture, sans jugement.
- Éviter de corriger ou de ridiculiser les opinions, même maladroites. **Toutefois, lorsqu'une opinion émise porte atteinte à la dignité de la personne ou à un groupe de personnes, l'animateur ou l'enseignant se doit intervenir.**
- Encourager les élèves à s'exprimer librement, tout en respectant les autres.

Neutralité et respect de la diversité

- Garder une posture neutre, sans imposer ses propres valeurs.
- Reconnaître et valider la diversité des expériences, des identités et des réalités amoureuses.
- Utiliser un langage inclusif (ex. : éviter les stéréotypes de genre ou liés à l'orientation sexuelle). Privilégier les formulations suivantes : « la personne avec qui tu es en amour, la personne avec qui tu es en relation intime ou amoureuse ».

Posture réflexive et éducative

- Poser des questions ouvertes pour faire réfléchir plutôt que donner des réponses toutes faites.
- Aider les élèves à faire des liens entre les savoirs et leur vécu.
- Encourager la pensée critique et l'analyse des situations.

Posture sécurisante

- Être attentif aux signes de malaise ou de détresse chez les élèves.
- Orienter vers des ressources ou des intervenants au besoin.
- Créer un climat sécurisant (écoute, respect, droit de ne pas répondre).

Recommandations pour éviter ou gérer les malaises :

Observer les réactions non verbales

- Être attentif aux signes de détresse : retrait, agitation, larmes, silence inhabituel.
- Offrir discrètement à l'élève la possibilité de quitter le cercle s'il ou elle en ressent le besoin.

Prévoir un soutien

- Inclure la présence d'un membre de l'équipe d'intervention psychosociale (TES, psychoéducateur.trice, etc.) lors de l'activité.
- S'assurer que les élèves savent à qui s'adresser s'ils ont besoin de parler après l'activité.

Offrir un espace de parole après l'activité

- Rappeler aux élèves votre ouverture et disponibilité à prendre quelques minutes avec eux s'ils en ressentent le besoin.
- Distribuer une liste de ressources d'aide.
- Mentionner les membres de l'équipe d'intervention psychosociale et comment les contacter (courriel, local, etc.)

Ne pas forcer les confidences

- Si un élève partage une situation personnelle, remercier avec respect, mais ne pas approfondir en public.
- Orienter vers un adulte de confiance ou un professionnel.

Si vous craignez d'animer seul ou votre aisance est plus grande en coanimation identifiez un co-animateur et partagez ensemble les rôles. Certaines personnes sont plus susceptibles de coanimer avec vous car elles maîtrisent les connaissances en matière d'éducation à la sexualité et de la violence et abordent régulièrement la thématique avec des élèves, des parents ou du personnel scolaire (ex. psychologue, infirmière scolaire, travailleur social).

● NOTE INFORMATIVE

Cette activité peut être réalisée en une seule période ou répartie sur plusieurs, selon les forces, les besoins et les caractéristiques des élèves, ainsi que la dynamique du groupe. Adapter le rythme permet d'assurer une **transmission optimale du savoir**, de respecter le **niveau de développement** des jeunes, et de favoriser leur **engagement actif**. Prendre le temps nécessaire pour explorer les concepts, discuter en profondeur et créer des productions significatives contribue à un apprentissage plus durable et plus ancré dans leur réalité.

LA PRÉPARATION

● À PRÉPARER

- Lire la fiche 19 : <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/soutien-eleves/PPVI-Contenus-eleves-fiche-19-secondaire.pdf>
- Choisir le médium pour l'activité de mises en situation et préparer le matériel (copies ou projection)
- Créer une liste de ressources (se référer à l'agenda ou à la page web de l'école ou consulter un membre de l'équipe d'intervention psychosociale au besoin.)
- Consulter le [document guide](#) pour la définition des concepts clés et les mises en situation.
- Rédiger une lettre ou un courriel à envoyer aux parents ou aux tuteurs après l'activité.
- Former des équipes ou des sous-groupes au préalable pour la réalisation de l'activité afin de gagner du temps ou pour éviter une gestion supplémentaire.

● L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

Aujourd'hui, on va parler des relations amoureuses, mais surtout de ce qui fait qu'une relation est saine, respectueuse et équilibrée. L'objectif, ce n'est pas de juger ou de dire ce qui est "bon" ou "mauvais", mais de réfléchir ensemble à ce qu'on souhaite vivre dans une relation, de réfléchir à ce qui est important pour nous dans une relation, à nos attentes et à nos besoins, et à pouvoir reconnaître les signes les signes d'une relation qui nous fait du bien... ou pas.

On va donc aborder comment « **Reconnaître les caractéristiques d'une relation amoureuse égalitaire basée sur la réciprocité** » et ce que ça veut dire.

● L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

Tenez compte du rythme et du développement des élèves. Il est possible que des élèves n'aient pas encore eu ou expérimenté de relation amoureuse. Vous pouvez faire l'analogie avec les relations d'amitiés pour sensibiliser les élèves qu'en amour, comme en amitié, le respect et l'égalité entre deux personnes sont importants.

Poser les questions aux élèves suivantes aux élèves:

- Qu'est-ce qui, selon vous, rend une relation amicale, agréable ou saine ?
- Quelles qualités recherchez-vous chez un ou une ami.e ?
- Qu'est-ce que le respect signifie pour vous dans une relation ?

Au besoin, proposer d'autres réponses comme :

- Écouter l'autre sans l'interrompre.
- S'intéresser à l'autre.
- Accepter et respecter les différences d'opinions, de genre ou d'orientation.
- Soutenir l'autre dans ses projets et ses émotions.
- Faire confiance à l'autre et éviter de contrôler ou surveiller l'autre.
- Respecter les limites personnelles (temps, espace, intimité).
- Proposer de l'aide ou du soutien, etc.

● LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES

Respectez les autres

Écoutez sans interrompre. Chaque personne a le droit d'avoir ses opinions et ses expériences.

Exprimez-vous librement, mais avec bienveillance

Vous pouvez partager vos idées, mais évitez les jugements ou les moqueries.

Vous avez le droit de ne pas répondre

Si une question vous met mal à l'aise, vous pouvez choisir de ne pas y répondre.

Ce qui est dit ici reste ici

Respectez la confidentialité des échanges. Ce qui est partagé dans le groupe ne doit pas être répété à l'extérieur.

Posez des questions si quelque chose n'est pas clair

Il n'y a pas de mauvaise question. L'objectif est d'apprendre ensemble.

Soyez ouverts à apprendre et à réfléchir

Cette activité est une occasion de mieux comprendre les relations et de réfléchir à ce que vous voulez vivre dans les vôtres.

Demandez de l'aide si vous en ressentez le besoin ou si vous avez des questions

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

Posez la question suivantes aux élèves :

Comment reconnaître une relation qui est inégalitaire et quels comportements montrent du respect dans une relation ?

Prenez quelques réponses et présentez les définitions suivantes qui se retrouvent dans le [document guide](#) :

Qu'est-ce qu'une relation amoureuse égalitaire basée sur la réciprocité?

Une relation amoureuse égalitaire, c'est une relation où les deux personnes se sentent bien, respectées et libres d'être elles-mêmes. Il y a de la confiance, de l'écoute, du soutien et du plaisir à passer du temps ensemble. Chacun peut exprimer ses idées, ses émotions et ses limites sans avoir peur d'être jugé ou rejeté.

La réciprocité, c'est quand les deux partenaires donnent et reçoivent de manière équilibrée : ils s'écoutent, se partagent les décisions, et prennent soin l'un de l'autre.

Présenter les comportements d'une relation égalitaire et celle d'une relation non égalitaire.

Comment reconnaître une relation qui est inégalitaire ?

- Une relation est inégalitaire quand une personne prend tout le contrôle ou ne respecte pas l'autre. Voici quelques signes :
- L'un des deux décide toujours pour l'autre
- Il y a de la jalousie excessive ou du contrôle (ex. : vérifier les messages, interdire de voir des amis)
- L'autre se sent souvent coupable, stressé ou obligé de faire des choses
- Il y a des insultes, des menaces ou du chantage émotionnel

Quels comportements montrent du respect et de l'égalité dans une relation ?

- Écouter l'autre sans l'interrompre
- Accepter les différences d'opinions
- Demander l'accord ou le consentement avant de faire quelque chose d'important
- Soutenir l'autre dans ses projets et ses émotions
- Faire confiance à l'autre et éviter de contrôler ou surveiller l'autre
- Respecter les limites personnelles (temps, espace, intimité)

Nommer aux élèves que ces comportements respectueux permettent de développer la compétence personnelle et sociale : l'adoption de comportements prosociaux.

Activité de mises en situation à partir [du document guide](#) : (20 minutes)

Diviser le groupe en petits groupes et demander qu'une personne soit nommée pour la prise de note et qu'une autre soit nommée comme porte-parole pour chacun des groupes.

Distribuer la mise en situation inégalitaire et la mise en situation égalitaire à chaque équipe. (Vérifier que les réponses sont bien masquées)

Distribuer les définitions du [document guide](#) également si vous jugez que les élèves en ont besoin.

Demander aux élèves de discuter entre eux et de répondre aux questions de réflexion de la mise en situation du [document guide](#).

Mise en commun des réflexions au tableau ou au TNI (15-20 minutes)

Demander à chacun des groupes de présenter leurs réponses et leurs justifications.

Rappeler que l'activité vise à : **Reconnaître les caractéristiques d'une relation amoureuse égalitaire basée sur la réciprocité.**

Poser les questions suivantes aux élèves concernant la mise en situation problématique :

Quelles conséquences cela peut-il avoir sur Jade ?

Que pourrait-elle faire ? À qui pourrait-elle en parler ?

Comment pourrait-on sensibiliser Sam à modifier son comportement? Quelle aide pourrait-on lui suggérer ?

Message à transmettre aux élèves :

Les gestes commis pas Sam sont inadéquats et de l'ordre de la violence en contexte amoureux. Ils doivent être pris au sérieux. La période de l'adolescence nous amène à vivre de nouvelles relations, comme des relations amoureuses. Lorsque c'est nouveau, parfois on ne sait pas trop comment s'y prendre. On a le droit de faire des faux pas, à condition de rechercher des façons et des possibilités de faire mieux. Toutefois, il importe de chercher des solutions rapidement comme se tourner vers un intervenant de l'école pour nous aider à vivre plus harmonieusement ces nouvelles relations.

INTÉGRATION ET TRANSITION

- **RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE**

Conclusion de l'activité : Assurez vous d'avoir un temps pour clore votre activité :

Retour en grand groupe : Qu'avons-nous appris ? Que retenez vous?

Lien avec le savoir et la compétence : Comment ces savoirs peuvent ils nous aider dans nos relations ? En quoi il contribue à l'adoption de comportements prosociaux ? Reconnaître l'égalité dans une relation amoureuse aide à adopter des comportements respectueux et solidaires. Quand deux personnes se considèrent comme égales, elles se parlent avec respect, s'écoutent et prennent en compte les besoins de l'autre. Cela évite les rapports de force et les conflits, et favorise la coopération. En apprenant à vivre des relations équilibrées, on développe des qualités comme l'empathie et l'entraide, qui sont utiles dans toutes nos relations: avec nos amis, notre famille et même à l'école. L'égalité dans l'amour, c'est donc aussi apprendre à être bienveillant dans la vie de tous les jours.

- **S'ASSURER QUE LES ÉLÈVES SE SOUVIENNENT DES SAVOIRS TRAVAILLÉS ET LES ENCOURAGER À METTRE LA COMPÉTENCE EN APPLICATION**

Demander aux élèves ce qu'ils peuvent faire s'ils sont témoins ou s'ils sont dans une relation inégalitaire ?

Prendre quelques réponses

En terminant, discuter des ressources disponibles (école, famille, communauté) :

Noter les réponses des élèves et proposer d'autres ressources qui n'ont pas été nommées par les élèves :

- Adulte de confiance.
- Membre de l'équipe d'intervention psychosociale de l'école et services offerts.
- Organismes du quartier: maison des jeunes, CLSC, etc.
- Ressources en ligne ([Tel-jeunes](#) | [Aide pour les jeunes et adolescent.e.s](#) | [Besoin D'aide – Jeunesse, J'écoute,](#))

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Informez l'équipe d'intervention du milieu et les enseignants de la réalisation de l'activité et :

- Prévoir des moments pour réinvestir les savoirs dans les situations réelles : gestion de conflits entre pairs, travail d'équipe, prise de parole en classe, atelier, etc.
- Encourager les élèves à verbaliser leurs émotions et à utiliser les stratégies apprises dans différents contextes.
- Valoriser les moments informels (pause, corridors, activités parascolaires, semaine thématique, etc.) comme occasions d'apprentissage, de réinvestissements, d'intégration et des savoirs et évaluer leur acquisition.
- Promouvoir les ressources d'aide auprès des élèves : affiches, capsules, etc.
- Rappeler aux élèves les ressources d'aide du milieu.

Réinvestissement à la maison et dans la communauté

- Message ou courriel qui explique l'activité avec les documents remis aux élèves.
- Inviter les parents à discuter des apprentissages réalisés par leur enfant.
- Offrir et promouvoir des ressources complémentaires dans la communauté, au besoin.
- Collaborer avec des organismes communautaires pour enrichir les interventions.
- Promouvoir les ateliers, les activités parascolaires ou de loisirs dans la communauté.