

Quand l'amour fait mal : en parler pour mieux comprendre

Adoption de
comportements
prosociaux

Gestion des émotions et
du stress



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, Traumatismes non
intentionnels, Violence



1 animation de 75 min

Savoir à développer

- 3.8 (Contenu obligatoire 20): Reconnaître la violence dans les relations amoureuses (physique, verbale, psychologique, sexuelle) Exemples : contrôle, jalousie, manipulation.

Lien avec le PFEQ

Français : **Communiquer oralement**

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

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

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



Centre
de services scolaire
de Montréal

Québec 

Résumé



DURÉE

1 animation de 75 min

L'objectif de l'activité « **Quand l'amour fait mal : en parler pour mieux comprendre** » est de permettre aux élèves du deuxième cycle du secondaire de reconnaître les différentes formes de violence dans les relations amoureuses (physique, verbale, psychologique, sexuelle) et d'en comprendre les manifestations telles que le contrôle, la jalousie ou la manipulation. À travers des discussions, des mises en situation et des échanges en sous-groupes, les élèves développent leur pensée critique, leur capacité à coopérer et à communiquer de façon bienveillante. L'activité vise aussi à renforcer leur compétence à adopter des comportements prosociaux, à gérer leurs émotions et à offrir du soutien à un.e ami.e en difficulté, tout en les sensibilisant à l'importance de demander de l'aide et de connaître les ressources disponibles.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

- **LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

Document guide qui contient le corrigé et les fiches d'activités suivantes:

- Fiche d'activité *Types de violence* et son corrigé
- Fiche d'activité *Soutenir un.e ami.e*
- Fiche d'activité *Offrir son aide*
- Listes de ressources en ligne
- Liste des ressources disponibles à votre école et dans votre quartier (incluant les ressources virtuelles)

Pour la projection des contenus:

- Tableau ou TNI

● LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

La thématique abordée peut susciter des réactions émotionnelles fortes. Certains élèves peuvent avoir vécu ou avoir été exposés à des situations de violence. Il est essentiel d'adopter une **posture professionnelle adaptée de l'animateur ou de l'enseignant** pour parler de violence dans les relations amoureuses 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 20 – Reconnaître la violence dans les relations amoureuses](#)
- Lire le [document guide](#) avec les activités, le corrigé et les ressources.
- 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 sociale au besoin.)
- Rechercher une personne qui possède les compétences pour vous soutenir dans la coanimation de l'activité ou qui est disponible à accueillir un élève au besoin.
- Concerter la ou les personnes qui seront présentes lors de l'animation afin de clarifier les rôles et les responsabilités.
- Au besoin, imprimez la section sur la posture professionnelle et les recommandations pour vous guider durant l'activité.
- Imprimer des copies des fiches d'activités et des ressources de votre milieu ou prévoir un TNI pour la projeter.
- Imprimer la liste des ressources à la fin du [document guide](#) pour remettre aux élèves.
- Découper des signets pour les ressources (facultatif).
- Rédiger une lettre ou un courriel à envoyer aux parents ou aux tuteurs après l'activité, avec la liste des ressources (internes et externes) du milieu.

● L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

Lire ceci aux élèves: Aujourd'hui, nous allons aborder le sujet de la violence dans les relations amoureuses afin d'être en mesure de reconnaître les différents types de violence, leurs manifestations et réfléchir aux façons d'aider les personnes qui en vivent. **Ce sujet important peut susciter toutes sortes d'émotions. Pendant ou après l'activité, si tu en ressens le besoin, je t'invite à venir m'en parler ou à sortir de la classe pour aller rejoindre X qui sera disponible pour t'accueillir (indiquer le nom de l'intervenant psychosocial).**

● 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, la violence est toujours inacceptable.

Pour ce faire :

- Demander aux élèves de nommer les différents types de violence qu'ils connaissent.
- Ajouter les types de violence qu'ils n'auraient pas nommés en utilisant la [Fiche 20 – Reconnaître la violence dans les relations amoureuses](#) (section [Glossaire lié au contenu](#)).

Au terme de cette discussion, rappelez aux élèves que les manifestations de violence ne sont **jamais acceptables**, même si la personne dit que c'est « par amour » ou « pour protéger ». Une relation saine et sans violence repose sur le **respect, l'égalité, le consentement et la liberté**. Nommer aux élèves que ces comportements permettent de développer la compétence personnelle et sociale : **l'adoption de comportements prosociaux**.

● 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

PREMIÈRE PARTIE : Types de violence (durée : 15-20 minutes)

- Diviser le groupe en 6 sous-groupes.
- Chacun des groupes doit nommer une personne responsable de noter les réponses et une personne responsable de rapporter les réponses de l'équipe au moment du retour.
- Distribuer une copie de la fiche d'activité « Types de violence » à chacune des équipes du [document guide](#).

Expliquer les consignes suivantes pour la réalisation de cette première partie sur les types de violence:

- Inscrire le ou les types de violence à côté de chaque énoncé, soit :
 1. physique;
 2. psychologique;
 3. sexuelle;
 4. verbale.

Au besoin, un exemple peut être fait en grand groupe avec le premier énoncé.

- Effectuer un retour sur chacun des énoncés et le type ou les types de violence associés. Pour faciliter le retour, attribuer un nombre x d'énoncés à chacun des porte-paroles. Corriger les réponses à l'aide du corrigé de la fiche d'activité du document guide.

Terminer cette partie de l'activité en communiquant les messages-clés suivants :

La manipulation et la violence existent aussi en amitié, dans les familles et au travail. Plusieurs types de violence peuvent être vécues pour une même situation.

Le fait de reconnaître les différentes manifestations de la violence en contexte amoureux contribue à les prévenir ou à les faire cesser.

La violence peut être subtile. C'est pourquoi Il est parfois difficile pour une personne qui en vit de reconnaître celle-ci dans sa relation. Cette personne pourrait notamment se poser des questions sur sa relation quand* :

- Elle a le sentiment d'être contrôlée ou manipulée, ou que quelque chose ne va pas;
- Elle a peur de dire quelque chose qui serait mal interprété ou qui serait ridiculisé;
- Elle sent que tous les défis vécus dans la relation sont toujours de sa faute;
- Elle ne se sent pas libre ou qu'elle doit demander des permissions à l'autre;
- Elle a le sentiment de ne plus être soi-même;
- Elle cache des parties de sa personnalité devant l'autre.

*Fiche 20 | ÉKIP-PPVI – Reconnaître la violence dans les relations amoureuses (physique, verbale, psychologique, sexuelle)

DEUXIÈME PARTIE : Soutenir un.e ami.e (durée : 5-10 minutes)

Toujours en équipe, distribuer une copie de la fiche d'activité « Soutenir un.e ami.e » du [document guide](#) à chacune des équipes (question 2).

Expliquer qu'en équipe, les élèves doivent lire l'échange de textos et écrire dans la bulle bleue prévue à cet effet, la réponse qui suivrait cet échange.

Chacun des groupes doit nommer une personne responsable de noter les réponses et une personne responsable de rapporter les réponses de l'équipe au moment du retour.

Effectuer un retour en grand groupe en recueillant les éléments de réponse de chaque équipe. Si ces éléments de réponse ne sont pas déjà ressortis, les mentionner aux élèves avant de passer à l'autre partie de l'activité:

- Faire remarquer à son ami.e que le/la partenaire se fâche souvent.
- Lui nommer votre inquiétude à son égard.
- Lui proposer de l'aider.
- Exemple de réponse: « Il me semble qu'il se fâche souvent dernièrement. Ça m'inquiète. J'aimerais ça pouvoir faire quelque chose pour t'aider... ».

Terminer cette activité en communiquant les messages-clés suivants :

Dans une relation amoureuse, les partenaires doivent pouvoir s'exprimer, se sentir aimés, respectés, en confiance, en sécurité, libres et ressentir du plaisir à être ensemble.

Au lieu de se demander « Est-ce que cette situation est normale? », une personne devrait plutôt se demander « Est-ce que cette situation me convient »*

* Phrase tirée du livre « Entre le lapin et le renard » de Nathalie Lagacé. (2022).

TROISIÈME PARTIE : Offrir son aide (durée : 5-10 minutes)

Distribuer une copie de la fiche d'activité du [document guide](#) « Offrir son aide » – Scénario 1 à chacune des équipes (question 3).

Expliquer aux élèves qu'ils doivent lire l'échange de textos et inscrire les suggestions qu'ils feraient à cet.te ami.e dans le cas où il semblerait y avoir une ouverture à ce que vous l'aidiez.

Encore une fois, chaque groupe doit nommer une personne responsable de noter les réponses et une personne responsable de rapporter les réponses de l'équipe au moment du retour.

Effectuer un retour en grand groupe en recueillant les éléments de réponse de chaque équipe. Si ces éléments de réponse ne sont pas déjà ressortis, les mentionner aux élèves avant de passer à l'autre partie de l'activité:

- Encouragez-la à se confier à vous si elle le souhaite ou directement à un membre de l'équipe d'intervention psychosociale de l'école pour lui offrir une écoute bienveillante et valider ses sentiments.
- Vous pourriez lui fournir des ressources d'aide accessibles en ligne ou d'organismes dans le quartier.
- Exemple de réponse: "À quel moment on pourrait se voir juste nous deux? J'aimerais ça qu'on en parle ensemble. Si tu veux, on pourrait même aller voir X (l'intervenant de l'école) ensemble. Il y a aussi des sites Internet qui sont là exprès pour t'aider si tu ne préfères pas aller voir quelqu'un à l'école pour t'aider. C'est tellement important que tu te sentes bien et en sécurité... En tout cas, je suis là pour toi..."

Projeter la fiche d'activité du [document guide](#) « Offrir son aide » (scénario 2).

Lire le scénario en grand groupe et demander aux élèves de réagir dans le contexte où l'ami.e qui vit de la violence ne désire pas recevoir d'aide?

Poser les questions suivantes pour alimenter la discussion:

- Est-ce que la réponse donnée précédemment (scénario 1) changerait? Si oui, comment? (La réponse pourrait varier mais essentiellement, l'idée est de faire comprendre aux élèves qu'à partir du moment où l'on s'inquiète pour quelqu'un, il est important de le/la soutenir sans jugement.
- Qu'est-ce qui pourrait vous décourager à offrir de l'aide à un.e amie qui vit de la violence dans le cas où elle vous demande de ne pas intervenir? (Réponses possibles: Peur qu'elle arrête de nous parler, peur de perdre son amitié, craindre la personne qui exerce la violence...)

Projeter la fiche de ressources du [document guide](#) et distribuer les signets préalablement découpés aux élèves (facultatif).

Si le temps le permet, modéliser la recherche de ressources sur Internet en visitant par exemple :

- le site de [SOS violence conjugale](#),
- [Tel-Jeunes](#)
- [Aidezmoisvp.ca](#).

Faire remarquer les espaces pour clavarder et le fait qu'il soit possible de quitter rapidement le site par exemple.

Terminer cette troisième partie de l'activité en communiquant les messages-clés suivants :

La violence est toujours inacceptable.

Lorsqu'un.e ami.e refuse un soutien ou de l'aide, il est normal de se questionner sur le rôle à jouer en tant qu'ami.e témoin. On peut avoir peur de perdre une amitié précieuse en apportant son aide parfois non sollicitée à un.e ami.e.

Il faut être patient avec une personne qui vit de la violence car quitter une relation abusive peut être un processus long et difficile. Il importe de rester disponible pour écouter et référer cette personne même si elle décide de rester dans cette relation pour le moment.

En tout temps, si vous ressentez qu'un.e ami.e n'est pas en sécurité, il est souhaitable de se tourner vers un adulte de confiance, à l'école ou à l'extérieur de l'école, en lui faisant part de vos préoccupations.

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 reprenez-vous ?

Où et auprès de qui peut-on aller chercher de l'aide ?

Questionner pour faire nommer les différentes formes de violences et quelques manifestations.

Remettre une copie des ressources à chaque élève.

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

Rappeler l'objectif de l'activité : Reconnaître la violence dans les relations amoureuses.

Poser cette question aux élèves : Comment cette activité nous permet d'adopter des comportements prosociaux ?

Rappel ou présentation des ressources disponibles (école, famille, communauté) : adulte de confiance, parent ou tuteur, organismes du quartier, ressources en ligne (voir la liste des ressources en annexe) et identifier les intervenants scolaires de votre école et comment les contacter.

Identifier les locaux du personnel de soutien psychosocial (infirmière, TES, psychoéducateur, psychologue, etc.) et encourager les élèves à aller les voir s'ils en ressentent le besoin ou s'ils ont d'autres questions ou des inquiétudes

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 le savoir à un autre moment à la suite d'une nouvelle, d'un événement ou autre sujet abordant le savoir. Les réinvestissements peuvent se faire dans le cadre d'autres activités ou matières scolaires.
- Encourager les élèves à verbaliser leurs émotions, à dénoncer la violence.
- Rappeler régulièrement les ressources d'aide et de soutien disponible dans votre milieu et encourager les élèves à les consulter.
- Afficher les ressources disponibles à différents endroits dans l'école.

Activité complémentaire à réaliser en groupe, sous-groupe ou à suggérer aux élèves:

1 – La campagne de sensibilisation : C'est pas violent

Cette campagne vise principalement les jeunes de 15 à 25 ans et se prête à de nombreuses interventions éducatives. En plaçant les jeunes dans la perspective d'une victime de violence, l'expérience permet de :

- Favoriser la reconnaissance de différentes formes de violence plus subtiles;
- Accroître la sensibilité à la réalité des victimes de violence entre partenaires intimes;
- Susciter une réflexion personnelle sur la violence entre partenaires intimes.

La plateforme présente 5 situations distinctes, qui explorent chacune différentes formes de violence non-physique. Voir la plateforme: <https://cestpasviolent.com/>

Le réinvestissement à la maison et dans la communauté:

Sollicitez l'implication des parents ou des tuteurs dans le développement des savoirs:

- Message ou courriel qui expliquent 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.