



Auteurs : **le groupe de travail chii kayeh iyaakwaamiih**

De la Nation crie :

**Les jeunes d'Eeyou Istchee et Daisy Moar, Irene Otter, Bertha Dixon, Emily Mianscum;**

Du Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James (CBHSSJB-Santé publique):

**Françoise Caron, Andrée-Anne Bourdeau, Isabelle Duguay, Marlène Beaulieu;**

De l'Université du Québec à Montréal (UQAM), Chaire de recherche du Canada en éducation à la santé:

**Joanne Otis, Sara Mathieu-Chartier.**

Traductrice (anglais-français) :

**Francine Roy**

#### **Page couverture**

Le zeste graphique  
Montréal (Québec)

#### **Mise en page et illustrations originales**

Bernard Lafleur, Le zeste graphique  
Montréal (Québec)

#### **Photos originales**

George Diamond, (CCSSSBJ-Santé publique)

#### **Crédits pour les autres photos :**

Robin D., Daniel K. Gebhart, Camilo Labrador, Marinka Van Holten, Lars Jensen, Fa Snail, Ivan Sanchez Lafuente, Marinela Satonic, Christian Carolo, Mateusz Kapcik.

#### **Produit par**

Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James, Santé publique - Pimuteheu

© Tous droits réservés Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James, Mistissini (Québec) G0W 1C0

ISBN : 978-2-924293-19-5.PDF

Dépôt légal : 3ième trimestre 2014

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

#### **Suggestion de références :**

Le groupe de travail chii kayeh iyaakwaamiih(2014) chii kayeh iyaakwaamiih, Programme sur les relations interpersonnelles et la santé sexuelle, Mistissini : Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James, Département de Santé publique,

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Canada, Bibliothèque nationale du Québec,

ISBN : 978-2-924293-19-5.PDF

**Dans ce document, le genre masculin désigne le féminin et le masculin sans discrimination et il est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture.**



# Remerciements

Nous aimerions remercier tous ceux qui ont participé au développement du chii kayeh iyaakwaamiih, Programme sur les relations interpersonnelles et la santé sexuelle, en partageant leurs connaissances et leurs idées avec nous tout au long du processus de consultation (2005-2006):

De Chisasibi, Mistissini, Waswanipi et Waskaganish, les élèves du secondaire, leurs parents et leurs enseignants pour leur générosité, leur enthousiasme et leur volonté à participer au processus pour en faire bénéficier les futurs élèves ;

De Waswanipi : Irene Otter (Facilitatrice de langue crie), Lily Sutherland, Irene Neeposh, Dr. Marc Forget, Rita Mianscum Trapper, Annika Vachon, Innot Mush'ayama, Dorothy Dixon, Randy Martin, William Kitchen, Marie-Line P. Kitchen, Emily Mianscum et Sinclair Neeposh;

De Waskaganish: Lois Blackned (Facilitateur de langue crie) , Jimmy Jacob, Emma Jacob, James Jonah, Valerie Jonah, Barbara Blackned, Shirley C. Moar, Elizabeth Iserhoff, Freddie Iserhoff, Dr. Steve Ballou, Mélanie Lepage, Ed Trembath, Gilles Comptois, Queenie Stephen, Tim Whiskeychan, Bertha Dixon, Florrie Katapatuk, Christina Hester, Victoria Wischee, Daisy Moar, Doris Small, Corrina Hester, Lucie S. Trapper, Virginia Stephen et Rita Jonah Mcleod;

De Mistissini, les Aînés qui ont participé au groupe de discussion : Beatrice Petawabano (Facilitatrice de langue crie), Mabel Gunner, Minnie Awashish, Jane Trapper, Louise Trapper et Maggie Loon.

Nous souhaitons remercier les individus suivants pour leurs suggestions et conseils sur différents sujets:

Du CCSSSBJ-Santé publique: Manon Dugas, George Diamond, Solomon Awashish, Dr. Ingrid Kovitch, Martine Drolet et Evike Goudreault;

De la Commission scolaire crie : tous les élèves, les enseignants, les directeurs, le personnel de soutien qui ont participé au projet en participant au processus d'évaluation (2006-2008) en suggérant des façons d'améliorer le programme;

De l'UQAM: Mélanie Gagnon et Eva Nonn;

De Waswanipi: Clara Cooper.

Nous souhaitons remercier les personnes suivantes pour leur soutien :

De la Commission scolaire crie: Kathleen Wootton, Présidente du Conseil des commissionnaires; Abraham Jolly, Directeur général; William Joseph MacNeil, Directeur général adjoint; Kimberly Quinn, Directrice de la gestion des écoles; Hardy Audate, Coordonnateur de la gestion des écoles, Renée Labbé, Conseillère pédagogique, Gestion des écoles.

Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James: Laura Bearskin, Directrice générale adjointe de Pimuhteheu; Manon Dugas, Directrice adjointe de santé publique pour Uschiniichisuu Miyupimaatisiun; Michelle Gray, Directrice adjointe de santé publique pour Uschiniichisuu Miyupimaatisiun (Interim); Solomon Awashish, Directeur adjoint de santé publique pour Uschiniichisuu Miyupimaatisiun (Interim); Taria Matoush, Directrice adjointe de santé publique pour Uschiniichisuu Miyupimaatisiun; Jill Torrie, Directrice adjointe de santé publique pour Surveillance, Évaluation, Recherche, Communication et Pratiques Cliniques Préventives.

De Waskaganish et de Waswanipi, un merci tout spécial aux aînés David Blueboy et Lili Sutherland pour nous avoir permis d'utiliser leur photo. Merci aussi aux jeunes acteurs crie figurant sur la page couverture.

# Table des matières

<b>BIENVENUE AU CHII KAYEH IYAAKWAAMIIH</b> .....	1
<b>CHAPITRE 1 : LES RELATIONS SAINES</b> .....	3
Leçon 1 • Les traditions crie; l'estime de soi .....	5
Leçon 2 • Une façon de résoudre les problèmes .....	13
Leçon 3 • Les caractéristiques d'une relation saine .....	21
<b>CHAPITRE 2 : L'AFFIRMATION DE SOI ET ATTENDRE À PLUS TARD AVANT D'AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES</b> .....	31
Leçon 4 • Refuser ce que vous ne voulez pas .....	33
Leçon 5 • Pratiquer vos techniques de refus .....	39
Leçon 6 • Ce que vous pouvez dire à votre partenaire .....	43
<b>CHAPITRE 3 : TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA PRÉVENTION</b> .....	49
Leçon 7 • Les ITS et les grossesses non planifiées .....	51
Leçon 8 • Les grossesses non planifiées : Combien ça coûte ? .....	55
Leçon 9 • Prévenir l'ETCAF .....	61
<b>CHAPITRE 4 : LES RELATIONS AMOUREUSES ET CONCLUSION</b> .....	67
Leçon 10 • Le respect mutuel des droits et libertés .....	69
Leçon 11 • Et si vos droits ne sont pas respectés? .....	77
Leçon 12 • Révision de ce que vous avez appris .....	83





Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie James  
σDδ>ª 6> ΔΓΔ ·<Δª <ªª bΓC:bσ>ª  
Cree Board of Health and Social Services of James Bay



Cree School Board  
ΔΓ & ΓδΓ'L'Γ>ª  
Commission Scolaire Crie

Chers parents,

Cette lettre a pour but de vous informer sur le programme chii kayeh iyaakwaamiih auquel votre enfant participera bientôt. Les mots chii kayeh iyaakwaamiih signifient «Toi aussi, fais attention».

Ce programme a été créé spécialement pour nos jeunes par le Conseil Cri de la Santé et des Services Sociaux de la Baie James et la Commission Scolaire Crie. Il est basé sur les valeurs cries. Son but est de prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS) et les grossesses non planifiées en aidant les jeunes à faire de bon choix pour leur santé.

Le programme chii kayeh iyaakwaamiih a été donné pendant plusieurs années aux élèves de secondaire 3. Cependant, avec le temps, plusieurs personnes des communautés ont trouvé qu'il serait préférable d'offrir la majorité des leçons aux élèves plus jeunes. C'est pour cette raison que le programme original est maintenant donné sur 3 ans à partir de secondaire 1 jusqu'en secondaire 3.

Douze leçons sont données à chaque année dans le programme d'Éducation physique et de santé.

Les sujets couverts en secondaire 2 sont:

- Les traditions cries et l'estime de soi;
- La résolution de problèmes;
- Les caractéristiques d'une relation saine;
- Les stratégies de refus efficaces;
- Le report de la première relation sexuelle: comment en parler avec son partenaire;
- L'information générale sur les ITS et le VIH/sida;
- Les coûts associés à une grossesse non planifiée;
- Le respect des droits et libertés dans les relations saines.

Nous aimerions connaître la réponse des jeunes à ces leçons. Nous allons demander à votre jeune de remplir un court questionnaire d'une page sur l'apprentissage réalisé et ses commentaires sur le programme. Si vous ne voulez pas que votre jeune remplisse ce questionnaire ou pour obtenir de plus amples renseignements, n'hésitez pas à contacter Mae Lafrance au bureau de Santé Publique au 418-923-3355, local 42387.

Merci d'accompagner votre fille ou votre garçon tout au long de ce programme. En tant que parent, vous êtes les premiers éducateurs de vos enfants. «Vous aussi», vous pouvez aider les jeunes à «faire attention» et à être en sécurité.

---

**Nom de l'élève**

---

**Signature du parent ou du tuteur**

---

**Date**



# Bienvenue au chii kayeh iyaakwaamiih, Programme sur les relations interpersonnelles et la santé sexuelle

Ce programme (cours) a été créé spécialement pour toi avec l'aide de plusieurs personnes. Regarde la section des remerciements, tu pourrais connaître certaines des personnes qui ont travaillé à créer ce programme. Toutes ces personnes ont travaillé très fort pour rendre ce programme intéressant et significatif pour toi et pour les générations à venir.

Plusieurs membres des communautés cries (grands-parents, parents, amis et élèves) étaient très inquiets du taux élevé d'infections transmises sexuellement (ITS) et de grossesses non planifiées parmi les jeunes d'Eeyou Istchee.

Ces personnes ont réalisé qu'il était important de faire quelque chose dans les écoles pour aider les jeunes à faire des choix éclairés et sains en ce qui concerne la sexualité. Ce nouveau cours est basé sur les valeurs cries : la foi, l'éducation des enfants, le bonheur, l'espoir, la famille, l'amour, la reconnaissance, le partage, la sécurité, le respect, la patience, l'obéissance et la sagesse. En ce qui concerne la sexualité, ce cours met l'accent sur les relations interpersonnelles et ce qu'il faut pour avoir des individus, des couples, des familles et une Nation en santé.



La sexualité est un lien sacré, une intimité puissante, entre deux individus et c'est pourquoi nous avons donné le nom chii kayeh à ce programme. Chii kayeh veut dire que « toi aussi » tu es responsable de ton propre bien être et de celui de ton partenaire en ce qui concerne l'adoption d'un style de vie positif et sain par rapport à la sexualité.

Dans le même ordre d'idées, lorsque deux individus débutent une relation, ils doivent être conscients des "iyaakwaamiih", des leçons qu'ils peuvent tirer pour apprendre à connaître leur partenaire et pour être prudent par rapport à ce qui se passe dans la relation. C'est la raison pourquoi le programme « Toi aussi, fais attention » porte sur toi et ton partenaire.

Suivre le cours chii kayeh iyaakwaamiih, c'est comme faire un aniteh kaa pechi utuuhtehikw (un voyage parsemé d'apprentissages). Comme nous aimons tous beaucoup les images, imagine-toi comme une outarde s'envolant pour un voyage. Pour commencer, tu feras l'apprentissage de l'estime de soi, des relations saines, de stratégie pour résoudre des problèmes, de la communication affirmative, de façons de résister à la pression des pairs, de la prévention d'une grossesse non planifiée, des ITS et du VIH/sida. Pour terminer, tu feras l'apprentissage des signes d'une relation malsaine et ce que tu pourrais faire dans cette situation.

Tu trouveras dans ce cahier tout ce qu'il te faut pour réussir.

«Toi aussi», tu peux faire une grande différence  
en aidant les autres à «faire attention»!



A photograph of a snowy forest landscape. A path of footprints leads from the foreground towards the background, winding through a field of snow. In the distance, a dense line of evergreen trees is visible against a bright, clear sky. The overall scene is peaceful and serene.

CHAPITRE 1

# Les relations saines



## Lexique 1

- **Abondance** : en grande quantité.
- **Enduire** : recouvrir une surface.
- **Endommager** : mettre en mauvais état, briser.
- **Nomades** : caractérise un groupe qui se déplace d'une saison à l'autre en fonction de la disponibilité de la nourriture.
- **Négliger** : ne pas prendre soin.

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.  
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEÇON 1

# Les relations saines : Les traditions crie; l'estime de soi

Les cérémonies traditionnelles sont importantes pour l'estime de soi. Elles vous enseignent également le respect de soi et le rôle de l'homme et de la femme dans la culture crie.



## CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

L'année dernière, vous avez commencé vos apprentissages du cercle sacré de la vie.

Vous avez appris que chacune des quatre étapes de la vie correspond aux périodes de temps suivantes :

- L'enfance
- L'adolescence
- L'âge adulte
- L'âge aîné

Chacune des étapes est associée à un rôle et à des responsabilités. Les responsabilités de l'adolescent sont de faire de nouveaux apprentissages et de développer de nouveaux comportements. Les cérémonies traditionnelles permettent de faire ces apprentissages. Vous sentir bien dans votre identité culturelle est important pour l'estime de soi. Plus vous vous sentez proche de votre culture crie, plus il sera facile pour vous d'être en santé. C'est pour cette raison que nous vous invitons à réfléchir sur les traditions crie.

## Les traditions crie

### ● La cérémonie des premiers pas

« Dans la société crie, les bébés ont droit à une cérémonie spéciale. La cérémonie des premiers pas a lieu lorsque le bébé a environ un an. Cette cérémonie a lieu au printemps car cette saison représente le début de la vie. Au cours de la cérémonie, les enfants sortent du tipi et ils marchent pour la première fois sur le sol. Lorsqu'ils retournent au tipi, les enfants sont accueillis par un baiser de leurs grands-parents. On remet aux grands-parents les sacs que portent les enfants. Les sacs des garçons contiennent des objets pour la chasse. Les sacs des fillettes contiennent des objets qu'elles utiliseront pour accomplir leurs tâches, quand elles seront devenues femmes. Les mères font ensuite faire le tour du tipi à leurs enfants, dans le sens des aiguilles d'une montre alors que les autres personnes les accueillent. Ce parcours autour du tipi symbolise le déroulement de la vie. La cérémonie des premiers pas débute la vie de l'enfant en lui montrant le cycle de la vie. C'est une occasion remplie de bonheur pour tout le monde qui y participe. »<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faries, E. & S. Pashagumskum. Une histoire du Québec. Publication de la Commission scolaire Crie, Chisasibi, Québec, 2002, p. 31. (Traduction libre)

## ● La cérémonie des premières raquettes de l'enfant

« Il y a très longtemps, avant l'arrivée des motoneiges et des moyens de transport moderne, les familles voyageaient à pied et en raquettes sur de longues distances. Les familles cries se déplaçaient d'un camp à un autre selon l'abondance de la nourriture. Les familles se déplaçaient aussi parce qu'elles voulaient habiter avec une autre famille. Elles pouvaient ainsi prendre soin les unes des autres.

Pendant ces périodes **nomades**, il arrivait aux petits enfants de faire leurs premiers pas au cours de ces longs voyages. Lorsque le petit enfant atteignait l'âge de voyager en raquettes et à pied plutôt qu'en toboggan, on lui remettait sa première paire de raquettes. Les parents organisaient alors une cérémonie pour célébrer cette journée importante, souligner la nouvelle indépendance de l'enfant et lui remettre ses nouvelles raquettes. Avec ses raquettes, l'enfant devait marcher vers un arbre, le contourner et revenir au camp. Pour souligner l'importance de cet événement, les parents et les grands-parents décoraient l'arbre de rubans. Cet arbre devenait alors l'arbre de l'enfant, celui dont il devra prendre soin. L'enfant revenait ensuite à la cabane où on l'accueillait. Son sac à dos était ouvert une fois à l'intérieur pour voir ce qu'il contenait puis un festin était servi. Annie Neyassit ajoute à cette histoire : « J'ai fait ça avec tous mes enfants. Je me souviens qu'ils avaient l'habitude de dire « manteuch dakshinuuch » (qui veut dire « des visiteurs arrivent ») en entrant dans la cabane. »<sup>2</sup>

## ● La première chasse du garçon (la tradition de l'ours)

«La tradition de l'ours célèbre le passage du garçon à l'homme. Le garçon est maintenant un chasseur. Il est capable de rapporter assez de viande pour sa famille et il a appris le partage. Pendant cet événement, un «parrain» **enduit** de graisse d'ours les cheveux du garçon pour lui rappeler les enseignements des aînés sur la chasse et le respect de la vie. Puis, il enduit le fusil de graisse d'ours pour lui rappeler qu'il doit tuer juste ce qu'il faut d'animaux pour nourrir sa famille. Les hommes discutent de leurs expériences dans les bois et de ce qu'ils ont appris. La mère fabrique et décore tous les étuis et sacs pour la viande, les fusils et les cartouches. Lorsque son fils est de retour, elle est là pour écouter ses histoires de chasse et pour préparer l'animal pour le repas. Elle sert alors le repas aux hommes. C'est sa façon de remercier son fils d'avoir rapporté de la nourriture. L'équilibre entre donner et recevoir est ainsi démontré entre les hommes et les femmes.»<sup>3</sup>

## ● La première chasse du garçon (la tradition de l'outarde)

« Dans les communautés côtières, la première chasse du garçon est la chasse à l'outarde. La grand-mère aînée coupe la tête de l'outarde puis, elle retire les os sans endommager les plumes. Elle fait sécher l'outarde et y insère de la farce. Elle décore aussi la tête avec des petites perles. Ensuite, elle arrache toutes les plumes, fait rôtir l'outarde et cuire les intestins. Une fois l'outarde cuite, elle est partagée avec tous ceux qui sont présents. Peu importe le nombre de personnes, il y a assez d'outardes pour tous. Le jus de cuisson est mis dans une petite tasse. Le jeune chasseur s'en sert alors pour graisser son fusil en signe de remerciement pour le cadeau qu'il a reçu, pour la chasse. Certaines familles mettent dans une assiette de petits morceaux de tout ce qui a été servi pendant le festin puis les lancent dans le feu. C'est une autre façon de dire merci. »<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Histoire racontée par les aînées Annie Neyassit et Caroline Kitchen (hiver 1999), préparé par Diane J. Cooper K, Coordonnatrice culturelle, Waswanipi.

<sup>3</sup> Un aîné de Mistissini raconte l'histoire de la tradition de l'ours.

<sup>4</sup> Un membre de la communauté de Waskaganish raconte l'histoire de la première chasse du garçon.

## ● La période de la lune

Traditionnellement, plusieurs nations tenaient une cérémonie pour les jeunes filles qui avaient leurs premières menstruations. Cet événement, considéré comme un passage sacré à l'âge adulte pour la femme, était souligné par une cérémonie spirituelle. Certaines nations observent toujours ce rite de nos jours. Toute la communauté est invitée à participer à cette cérémonie qui célèbre la première menstruation d'une jeune fille. C'est un événement de joie et de fierté et non de peur et de honte. « Les premiers enseignements avaient lieu lorsque la première fille de la famille commençait ses menstruations. On informait les garçons qu'elle devenait une femme et qu'ils devaient la traiter avec tout le respect qui est dû à une femme. On leur apprenait à être plus attentifs à tout ce que les femmes font pour eux. »

« Nous avons comme tradition de séparer la fille, en respect pour son corps. La fille était séparée de sa famille lorsqu'elle avait sa première période de la lune. Les garçons ne pouvaient se trouver près d'elle, ni toucher à ses choses. Elle avait sa propre tasse. Elle devait se respecter maintenant. « Tu es une femme maintenant. Tu as tes menstruations et tu dois respecter ton corps. C'est la raison pour laquelle tu es isolée, parce que c'est un événement très spécial. » Nous ne pratiquons plus cette cérémonie aujourd'hui. Nous ne l'avons pas vécu parce que nous avons été dans les écoles résidentielles. Un autre concept de ce genre est que la femme est puissante parce qu'anciennement elle n'avait pas le droit de marcher par-dessus les objets des hommes ou leurs vêtements. Une fois, j'ai mentionné ce fait à des garçons et j'ai réalisé qu'ils ne connaissaient pas cette partie de la tradition. C'est une partie des enseignements. »<sup>5</sup>

## ● À propos de l'estime de soi

Les enseignements traditionnels sont importants pour l'estime de soi et pour l'apprentissage du respect et du rôle des hommes et des femmes dans la culture crie. L'estime de soi est ce que vous ressentez à propos de vous-mêmes. Quelques exemples de bonne estime de soi sont : je m'aime, je m'apprécie et je m'honore, je me sens aimé et accepté par les autres, je me sens compétent lorsque j'accomplis une tâche.

<sup>5</sup> Un aîné de Waswanipi explique la tradition de la première période de la lune.

## VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

### Partie 1 RÈGLES POUR LE PROGRAMME CHII KAYEH IYAAKWAAMIH

Réfléchissez à des règles qui permettront à tous les élèves de la classe de se sentir confortable et en sécurité pendant le programme chii kayeh iyaakwaamiih.

**Dans l'espace ci-dessous, notez les règles qui ont été choisies par vous et vos camarades de classe.**

Les règles de classe pour le programme chii kayeh iyaakwaamiih :

---

---

---

---

**Je m'engage à respecter ces règles pour que chacun dans la classe se sente confortable et s'entraide.**

---

Ma signature

### Partie 2 COMMENT JE ME PERÇOIS

Votre enseignant vous guidera pendant cette activité.

**Étape 1 :** procurez-vous une boîte (de mouchoirs ou de chaussures) ou une enveloppe.

**Étape 2 :** dans des magazines, trouvez des photos ou des images qui vous représentent. Collez ces photos et ces images sur votre boîte ou votre enveloppe. Utilisez votre créativité pour créer quelque chose qui vous représente et dont vous êtes fier. Assurez-vous d'inscrire votre nom sur la boîte ou sur l'enveloppe.

**Étape 3 :** mettez la boîte à l'avant de la classe.

# Partie **3** CERTAINES DES QUALITÉS QUE JE REMARQUE CHEZ MES CAMARADES DE CLASSE

Dans la liste ci-dessous, trouvez au moins une qualité ou une caractéristique qui représente **chacun de vos camarades de classe**. Puis, découpez ces qualités et placez-les dans la boîte de vos camarades de classe.



<b>Est de bonne compagnie</b>	<b>Est quelqu'un sur qui je peux compter</b>	<b>Est intelligent</b>	<b>Excelle dans plusieurs choses</b>
<b>Fait de bonnes blagues</b>	<b>Écoute les autres</b>	<b>Est artiste</b>	<b>Est généreux</b>
<b>Ne juge pas les autres</b>	<b>Est bon dans les sports</b>	<b>Est un bon leader (ferait un bon chef)</b>	<b>Est drôle</b>
<b>Joue bien d'un instrument de musique</b>	<b>Chante bien</b>	<b>Est une personne calme</b>	<b>Est un bon chasseur</b>
<b>Peut construire des choses</b>	<b>Est bon à l'école</b>	<b>Dessine bien</b>	<b>Fait de bons «bannocks»</b>
<b>Peut réparer un ordinateur</b>	<b>Fabrique des raquettes</b>	<b>Coud de jolies broderies</b>	<b>Est bon dans les langues étrangères</b>
<b>S'habille bien</b>	<b>Est un bon ami</b>	<b>Est bon dans l'organisation d'activités</b>	<b>Est un bon cuisinier</b>
<b>Est confiant dans plusieurs situations</b>	<b>Est un bon danseur</b>	<b>Est un coureur rapide</b>	<b>Peut réparer une motoneige</b>
<b>Prend soin des autres</b>	<b>Est un bon orateur</b>	<b>N'abandonne jamais</b>	<b>Est respectueux</b>
<b>Est un bon conteur</b>	<b>Est bon en math</b>	<b>A une bonne mémoire pour les paroles de chanson</b>	<b>Est un bon pêcheur</b>
<b>Est toujours à l'heure</b>	<b>A une bonne mémoire</b>	<b>A un bon sens de l'humour</b>	<b>Sourit beaucoup</b>
<b>Est excellent lorsqu'il prend soin des jeunes enfants</b>	<b>Est bon pour encourager les autres</b>	<b>Est vraiment super</b>	<b>Travaille fort pour atteindre ses buts</b>



# Partie 4 MES QUALITÉS

Mettez une photo de vous dans l'espace ci-dessous.



Regardez ensuite dans votre boîte pour découvrir ce que vos camarades de classe pensent de vous! Mes camarades de classe pensent que je suis ...



Je pense que je suis...



**L'abus des drogues et de l'alcool peut contribuer à diminuer votre estime de soi.**

Il arrive parfois qu'une personne n'ait pas une bonne estime de soi. Cette personne peut alors se négliger en ne prenant pas bien soin d'elle-même ou en adoptant des comportements à risque tels que consommer des drogues, abuser de d'alcool ou ne pas utiliser un condom. Une personne peut avoir une mauvaise estime de soi parce qu'elle a souffert pendant son enfance.

À différents moments dans la vie, nous sommes tous confrontés à des situations difficiles, à des défis à surmonter. Heureusement, les êtres humains ont cette capacité de se remettre sur pieds après avoir traversé une période difficile.

Placez l'activité «Certaines de mes qualités» à un endroit où vous pouvez facilement la voir (dans votre agenda, sur le mur de votre chambre, etc.). De cette façon, lorsque vous aurez un défi à relever dans votre vie ou une situation difficile, vous pourrez jeter un coup d'oeil à vos qualités et vous sentir fier de vous-même. Vous êtes une personne unique qui a plusieurs qualités!



**Lexique 2**

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste. Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEÇON 2

# Les relations saines : Une façon de résoudre les problèmes

Dans la vie, il vous arrivera d'être confronté à des situations difficiles. Réfléchir à l'avance aux façons de résoudre un problème peut vous aider à faire face à de telles situations.



### CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

#### Qu'est-ce qu'un problème?

Un problème est un obstacle qui vous empêche d'atteindre ou rend difficile l'atteinte de vos buts. Regardez l'illustration ci-dessous; elle vous aidera à comprendre cette définition d'un problème.



Dans cette illustration, les deux personnes font face à un problème. Elles veulent cueillir des bleuets mais pour y arriver, elles doivent traverser la rivière. La rivière est l'obstacle qui rend difficile l'atteinte de leur but. Il y a toujours plusieurs solutions à un problème! Dans une telle situation, qu'est-ce que les deux personnes peuvent faire pour traverser la rivière?

## Le processus de résolution de problème

Une bonne façon de faire face à un problème est de travailler sur la résolution du problème.

Si vous avez un problème, commencez par vous demander si votre problème est vraiment important pour vous. Vous êtes le seul à connaître la réponse à cette question.

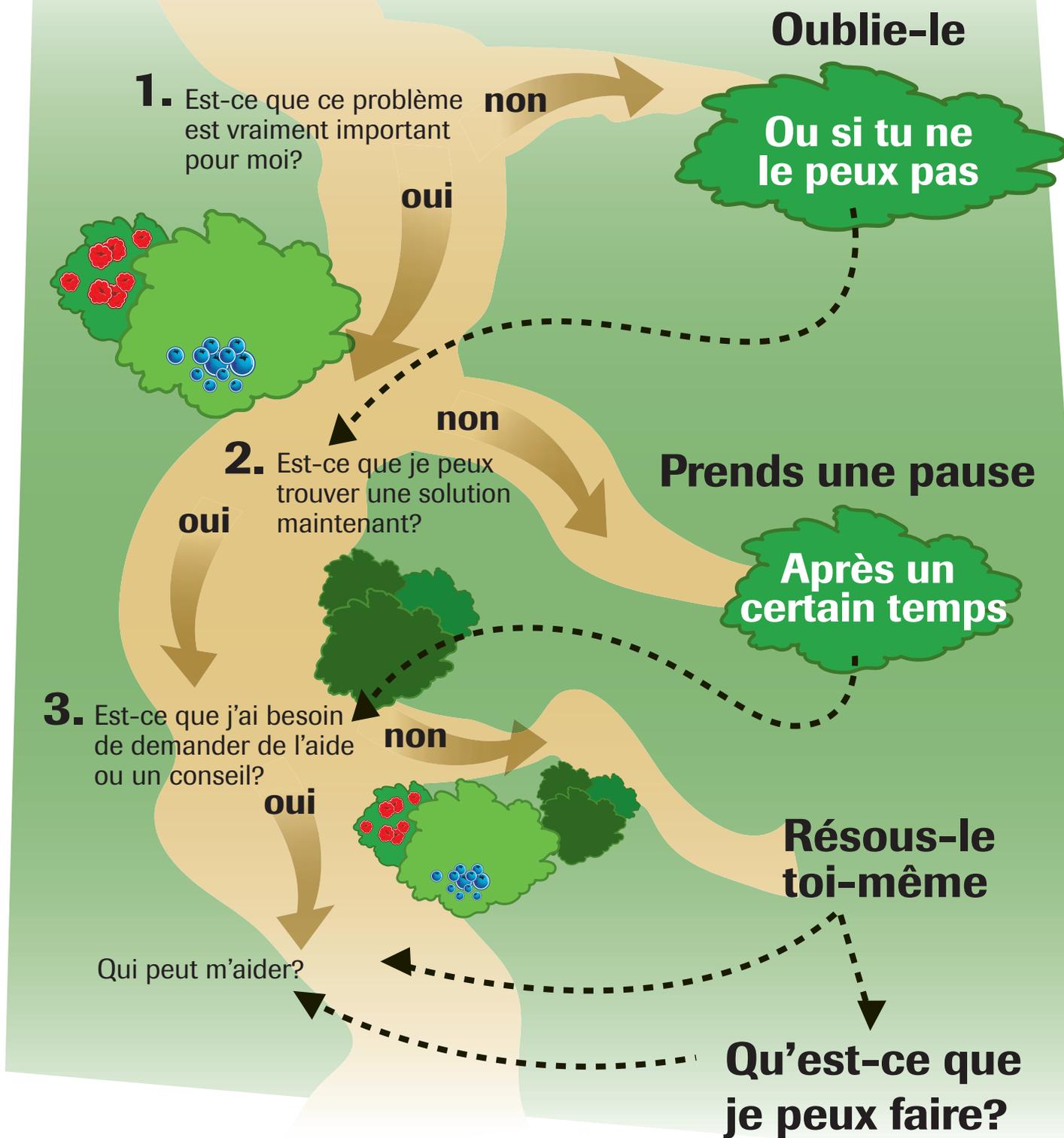
Si le problème est important pour vous, demandez-vous : «Est-ce que je peux faire quelque chose pour régler ce problème?». Il existe plusieurs façons de régler un problème. Par exemple, si le problème est que vous avez échoué à votre test de math, vous pourriez décider de faire des exercices supplémentaires à chaque semaine jusqu'au prochain test.

Vous pourriez aussi vous demander si vous avez besoin ou non d'aide et de conseils. Demander de l'aide est une force et non une faiblesse. Plusieurs personnes peuvent vous aider lorsque vous faites face à un problème. Regardez à nouveau le problème du test de math. Vous avez fait plus d'exercices mais il y a des choses que vous ne comprenez toujours pas. Qui peut vous aider? Vous pourriez demander à votre frère aîné qui était excellent en math quand il était au secondaire. Avez-vous d'autres suggestions?

Maintenant, réfléchissez à un problème que vous avez présentement (ou un problème que vous avez eu dernièrement). Vous n'avez pas à partager ce problème avec vos camarades de classe.

Votre enseignant vous guidera pendant le processus de résolution de problème. Essayez de trouver ce que vous pourriez faire pour résoudre votre problème.

# J'ai un problème!



C'est mon problème. Je trouverai donc de l'aide si j'en ai besoin et je le résoudrai. Je n'abandonnerai pas!

## VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

### Partie 1

#### UN PROBLÈME, PLUSIEURS SOLUTIONS

Commencez par lire l'histoire ci-dessous qui raconte un problème auquel Siibiish a fait face dernièrement.

#### L'histoire de Siibiish et Siibii :

La fin de semaine dernière, Siibii et Siibiish avaient planifié se retrouver à l'aréna pour encourager l'équipe de hockey locale lors d'un tournoi régional. À son arrivée, Siibiish s'est jointe à un groupe d'amis. Lorsque Siibii est arrivé, il est allé rencontrer quelques belles filles d'une autre communauté plutôt que de rejoindre le groupe où est Siibiish. Elle s'est sentie abandonnée et jalouse. Siibiish a un problème avec le comportement de Siibii. Découvrez ce que Siibiish pourrait faire pour surmonter ce problème.

Il y a plusieurs façons de régler un problème. Vous trouverez, ci-dessous, les différentes réactions que Siibiish pourrait avoir dans cette situation.

#### Façons possibles de répondre à un problème

- Envisage son problème d'un point de vue différent.
- En discuter avec quelqu'un de confiance.
- Prend une distance face au problème ou l'oublie pour un certain temps.
- Pose un geste concret.
- Fait un plan d'action.

## Associez les différentes façons de répondre à un problème avec les exemples suivants.

Siibiish se dit :

C'est vrai, Siibii est un beau gars. En réalité, je me sens fière de voir que d'autres personnes s'intéressent à lui.

---

---

Je vais prendre une grande respiration et tenter de comprendre ce qui se passe. Je vais aller voir Siibii et m'asseoir à côté de lui. En fin de compte, je réalise qu'une des filles est sa cousine qui vient d'une autre communauté!

---

---

Je vais parler avec ma sœur aînée de ce qui est arrivé. Je me sens toujours bien lorsqu'elle m'écoute et je lui fais confiance. Elle ne racontera pas cette histoire à tout le monde.

---

---

Cette situation me rend triste. Je suis trop fâchée pour agir maintenant mais dès que je me serai calmée, je m'affirmerai et lui dirai comment je me sens. J'espère qu'il tiendra compte de ce que je ressens.

---

---

Je ne m'inquiéterai pas maintenant. Je regarde un bon match avec mes amis et j'ai beaucoup de plaisir.

---

---



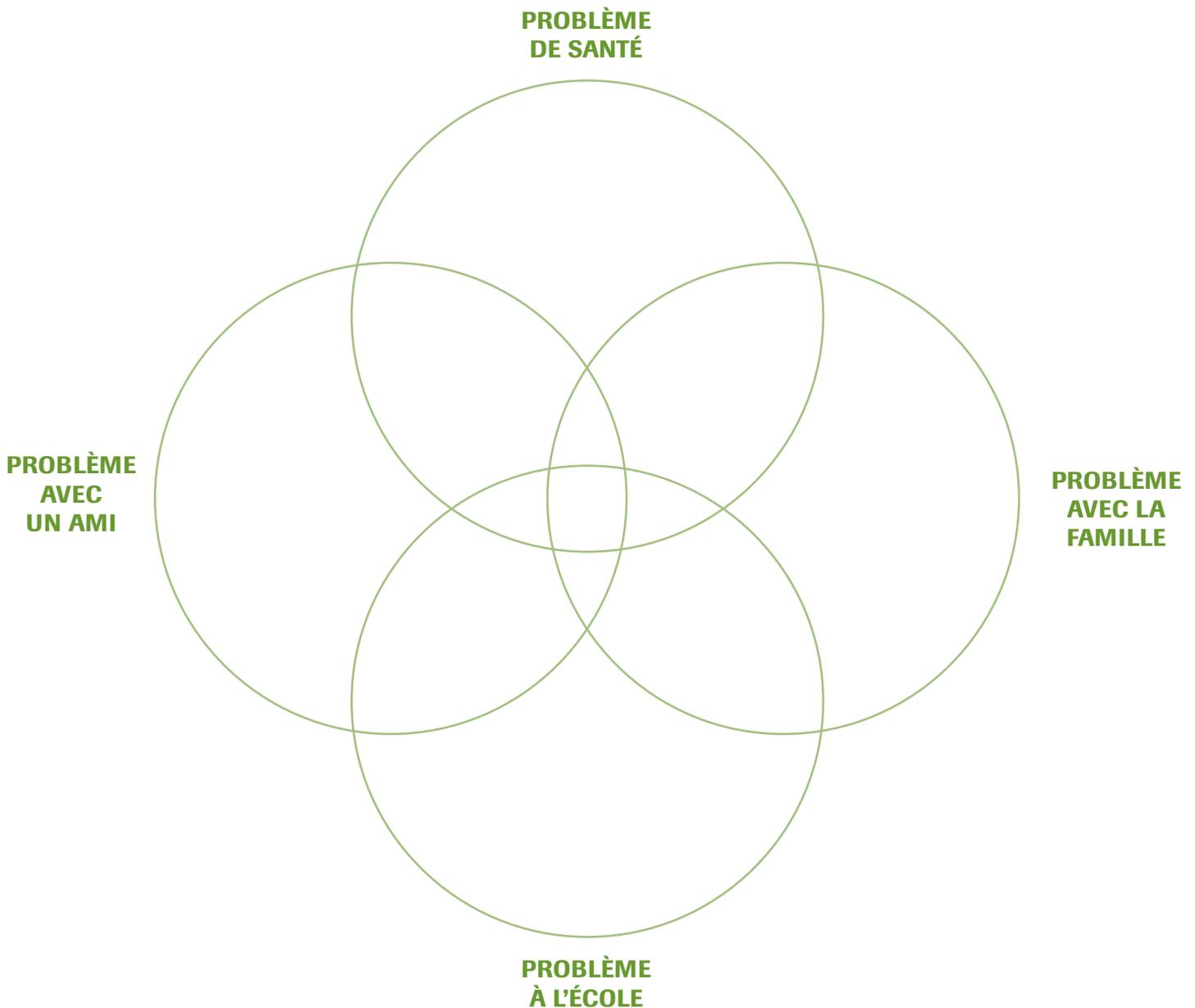
**Lorsque vous voulez vous changer les idées pour ne plus penser à un problème, évitez de prendre de l'alcool ou des drogues. L'abus de drogues ou d'alcool ne fera qu'accentuer le problème plus tard. La solution idéale est de se concentrer sur autre chose comme pratiquer des sports, faire des activités avec de bons amis, aller dans les bois avec vos grands-parents, etc.**

## Partie 2 DEMANDER DE L'AIDE OU DES CONSEILS

Lorsque vous utilisez le processus de résolution de problèmes, il est important de vous demander si vous avez besoin d'aide ou de conseils.

Faites une liste des personnes qui peuvent vous aider avec différents problèmes. La même personne peut vous aider avec différents problèmes. Lorsque vous choisissez ces personnes, pensez aux qualités qui sont importantes pour que vous ayez confiance en elles.

**Écrivez le nom ou le rôle (ex. : infirmière) des personnes qui peuvent vous aider dans les cercles ci-dessous**







### Lexique 3

- **Cajoler** : Caresser, entourer d'affection.
- **Équité** : Sentiment naturel et spontané de ce qui est juste et injuste.
- **Préoccupation** : Inquiétude, souci.

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste. Ensuite, demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEÇON 3

# Les relations saines :

# Les caractéristiques d'une relation saine

Une relation saine entre deux partenaires est basée sur les valeurs crie, en particulier : l'amour, le respect, l'harmonie et l'espoir.



## CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

### Section 1

#### Relations amoureuses

Une relation amoureuse, c'est lorsque deux personnes s'unissent et partagent un lien spécial dans tous les aspects de leur bien-être (physique, émotionnel, mental et spirituel). C'est ce qu'on appelle aussi l'intimité.

#### Exemples illustrant l'intimité sur le plan :

- **Physique** : se tenir par la main, se donner des caresses, se **cajoler**, s'embrasser, avoir des relations sexuelles;
- **Émotionnel** : être à l'aise de parler de ses peurs, de ses **préoccupations** ainsi que de ses bonheurs et de ses joies;
- **Mental** : échanger avec l'autre ses opinions, ses idées, et partager des intérêts communs;
- **Spirituel** : échanger sur ses croyances et ses valeurs. Utiliser la religion ou la spiritualité pour solidifier la relation.

Toute personne est unique. Elle a son passé, son vécu, sa personnalité, ses attentes, son cercle d'amis et sa famille. C'est pourquoi, quand deux personnes s'unissent, ça peut parfois être tout un choc ! Apprendre à se connaître et à résoudre des problèmes dans une relation est très stimulant, mais cela représente aussi un grand défi !

## Qu'est-ce qu'une relation amoureuse saine ?

Dans une relation amoureuse saine, les deux partenaires ont des droits et des responsabilités. Ils cherchent l'égalité, **l'équité**, et le respect mutuel. Une relation amoureuse saine est basée sur les valeurs crie, en particulier : l'amour (sâchihîwewin), le respect (chishtimâweyihamuwin), l'harmonie (nihîshkâtuwin) et l'espoir (aspeyimuwin).



## Qu'est-ce qu'une relation amoureuse malsaine ?

Une relation amoureuse est malsaine quand une personne profite d'une autre et essaie de décider pour elle de ses sentiments et de ses actions. La relation est inéquitable quand les droits d'une personne ne sont pas pris en compte ou que la liberté d'une personne est limitée.



## Section 2

### Quels sont les signes d'une relation saine et d'une relation malsaine ?

Quand vous êtes grippé, votre corps vous transmet des signes qui vous indiquent que vous n'allez pas très bien (de la fièvre, des frissonnements, etc.). C'est la même chose pour les relations. Il y a des signes perceptibles quand la relation va bien, mais aussi quand il y a quelque chose qui ne va pas bien.

Ci-dessous, vous trouverez certains signes associés aux relations saines et aux relations malsaines.<sup>1</sup>

RELATION SAINE	RELATION MALSAINE
	
<p><b>Une relation entre partenaires qui ont des comportements ou des attitudes acceptables, par exemple...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acceptation</li><li>• Écoute</li><li>• Confiance</li><li>• Honnêteté et sincérité</li><li>• Gentillesse</li><li>• Loyauté et engagement</li><li>• Respect</li></ul>	<p><b>Une relation dans laquelle un des partenaires, ou les deux, ont des comportements ou attitudes inacceptables, par exemple...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rejet</li><li>• Indifférence</li><li>• Jalousie et possessivité</li><li>• Mensonge, malhonnêteté</li><li>• Intimidation et menace</li><li>• Infidélité, bris de ses engagements</li><li>• Pression excessive</li></ul>

Lorsque vous percevez les signes d'une relation malsaine, vous devriez vous demander si vous vivez présentement une forme de violence.

<sup>1</sup> Adapted from : Canadian Center for Child Protection inc. (2007) Love vs. Control

## Qu'est-ce que le consentement mutuel ?

**Un aspect important de l'activité sexuelle est la présence d'un consentement mutuel. Le consentement mutuel veut dire que les deux partenaires donnent leur accord, ou consentent, volontairement et librement, à toute activité sexuelle. Une relation sexuelle sans consentement est une agression sexuelle ou un viol.**

### Quelques conseils pour vous assurer du consentement de votre partenaire

- Ne présumez rien quand il est question de consentement; ne pas dire « non » ne veut pas dire « oui ».
- Demandez à l'autre son consentement – c'est un signe de respect. Cela vous donne aussi l'occasion, à vous et votre partenaire, de parler de ce que vous voulez et de ce que vous ne voulez pas.
- Vous ne pouvez pas présumer que vous avez le consentement de l'autre personne; vous devez le lui demander clairement. Ne pas dire «non» ne veut pas dire «oui».
- Soyez conscient que si une personne est en état d'ébriété, cette personne **ne peut donner son consentement** à un acte sexuel. Par exemple, si quelqu'un refuse d'avoir une relation sexuelle et change d'avis après avoir consommé beaucoup d'alcool ou de drogue, il n'y a pas réel consentement. Un acte sexuel avec cette personne constituerait une agression sexuelle.



**Une personne est considérée en état d'ébriété lorsque la quantité d'alcool ou de drogue qu'elle a consommée affecte son jugement. Rappelez-vous que si le jugement d'une personne est troublé, cette personne n'est pas en mesure de consentir à une activité sexuelle.**

## La violence et l'amour sont incompatibles

Lorsque vous êtes en relation, il est normal de ressentir, par exemple, de la colère, de la frustration, de la tristesse ou de la jalousie. Toutefois, ces sentiments peuvent être communiqués de façon saine à votre partenaire. Vous pouvez vous référer au chapitre 2 sur l'affirmation de soi pour en savoir davantage.

Avoir recours à la violence est toujours inacceptable. La violence, peu importe la forme qu'elle prend (physique, émotionnelle ou sexuelle), est interdite par la loi. La personne qui a recours à la violence est tenue responsable de ses gestes, peu importe la situation. Il n'y a aucune excuse. Il est important de savoir que les deux partenaires ont besoin d'aide. Une personne qui a recours à la violence doit chercher de l'aide pour sortir de ce cycle destructeur de la violence. Une personne victime de violence doit aussi chercher de l'aide.



**L'abus d'alcool et de drogues n'est pas une excuse à la violence. Toute personne est responsable de ses actes, même en état d'ébriété ou sous l'effet de drogues.**

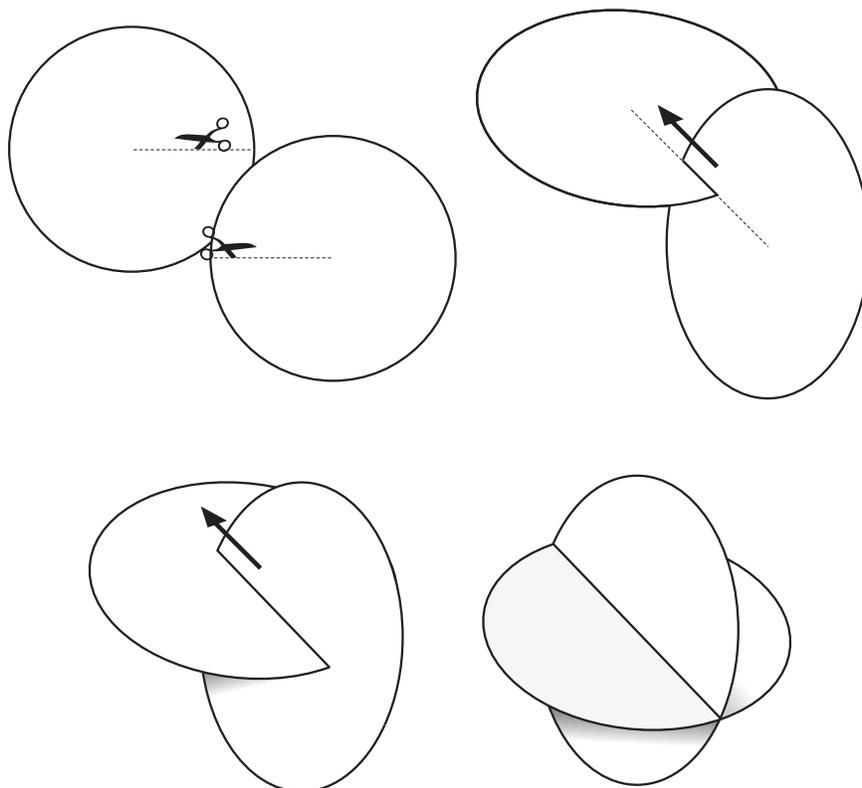
## VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

### Partie 1 S'UNIR

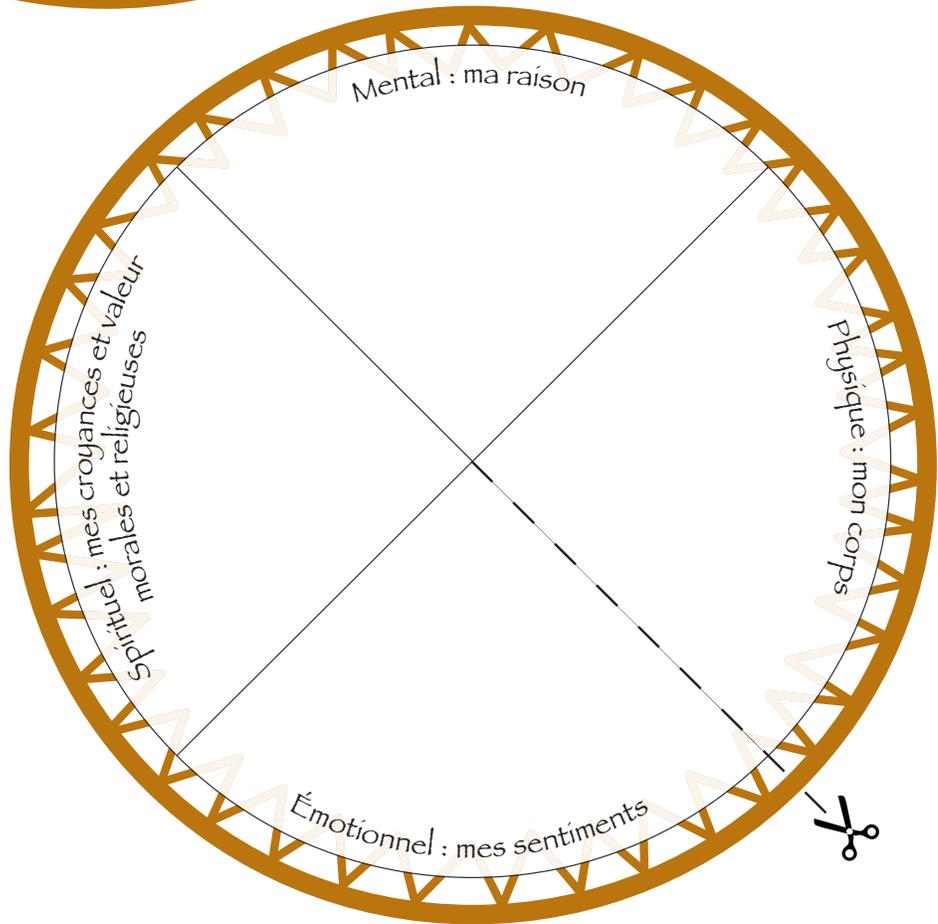
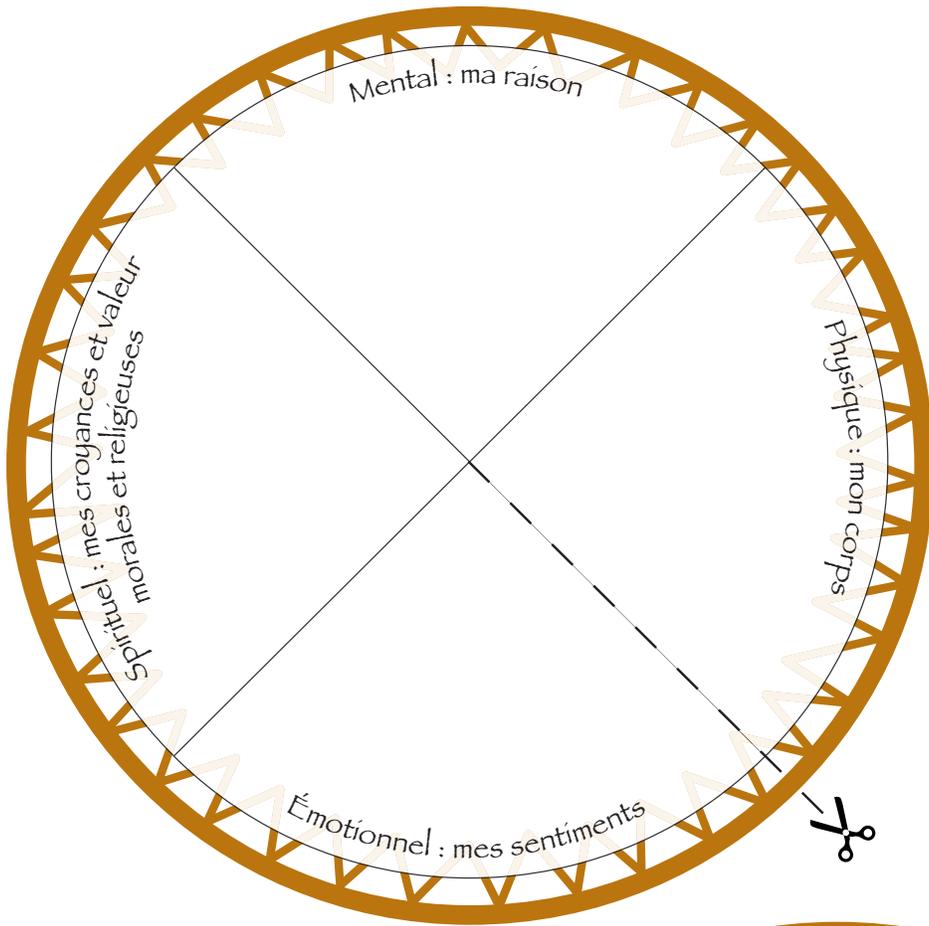
Dans une relation amoureuse, deux personnes s'unissent et partagent un lien spécial. Au cours de cette activité, vous devrez penser à votre relation amoureuse idéale.

- 1 • La première étape consiste à créer le cercle sacré de la vie qui vous représente.
  - Découpez le premier cercle.
  - Écrivez ou dessinez dans chaque quartier (mental, physique, émotionnel et spirituel) un ou certains aspects qui vous représentent. Pour vous aider à trouver des exemples, consultez le chapitre 1 de votre cahier.
- 2 • La deuxième étape consiste à créer le cercle sacré de la vie représentant votre partenaire idéal. Demandez-vous ce que vous recherchez dans une relation. Pour vous aider à trouver des exemples, pensez aux qualités que vous appréciez chez vos amis et les membres de votre famille.
  - Découpez le deuxième cercle.
  - Écrivez ou dessinez dans chaque quartier (mental, physique, émotionnel et spirituel) un ou certains aspects qui vous attireraient chez votre partenaire idéal.

Maintenant, découpez les cercles aux endroits indiqués et mettez-les ensemble. Conservez ce bricolage à un endroit de votre choix pour vous y référer quand vous voudrez vous rappeler ce que vous recherchez dans une relation amoureuse.









## Partie 2 QU'EST-CE QUE VOUS RECHERCHEZ CHEZ UN PARTENAIRE ?

1 • Lisez les phrases ci-dessous et cochez la case qui correspond à votre opinion.

1 = Très en désaccord      2 = En désaccord      3 = En accord      4 = Très en accord

Mon partenaire...

A • me respecte et écoute mes points de vue.	1	2	3	4
B • me change les idées quand je ne vais pas très bien.	1	2	3	4
C • ne raconte pas mes secrets aux autres.	1	2	3	4
D • communique avec moi en adoptant le style de communication affirmatif.	1	2	3	4
E • ne me met pas de pression pour faire des choses que je ne veux pas faire.	1	2	3	4
F • m'encourage à atteindre mes objectifs personnels.	1	2	3	4
G • ne raconte pas à ses amis ce qui fait partie de ma vie privée.	1	2	3	4
H • me fait rire, sait me changer les idées.	1	2	3	4

2 • Maintenant, dans vos propres mots, écrivez ce qui, en plus des aspects ci-dessus, est vraiment important pour vous dans une relation avec votre partenaire.

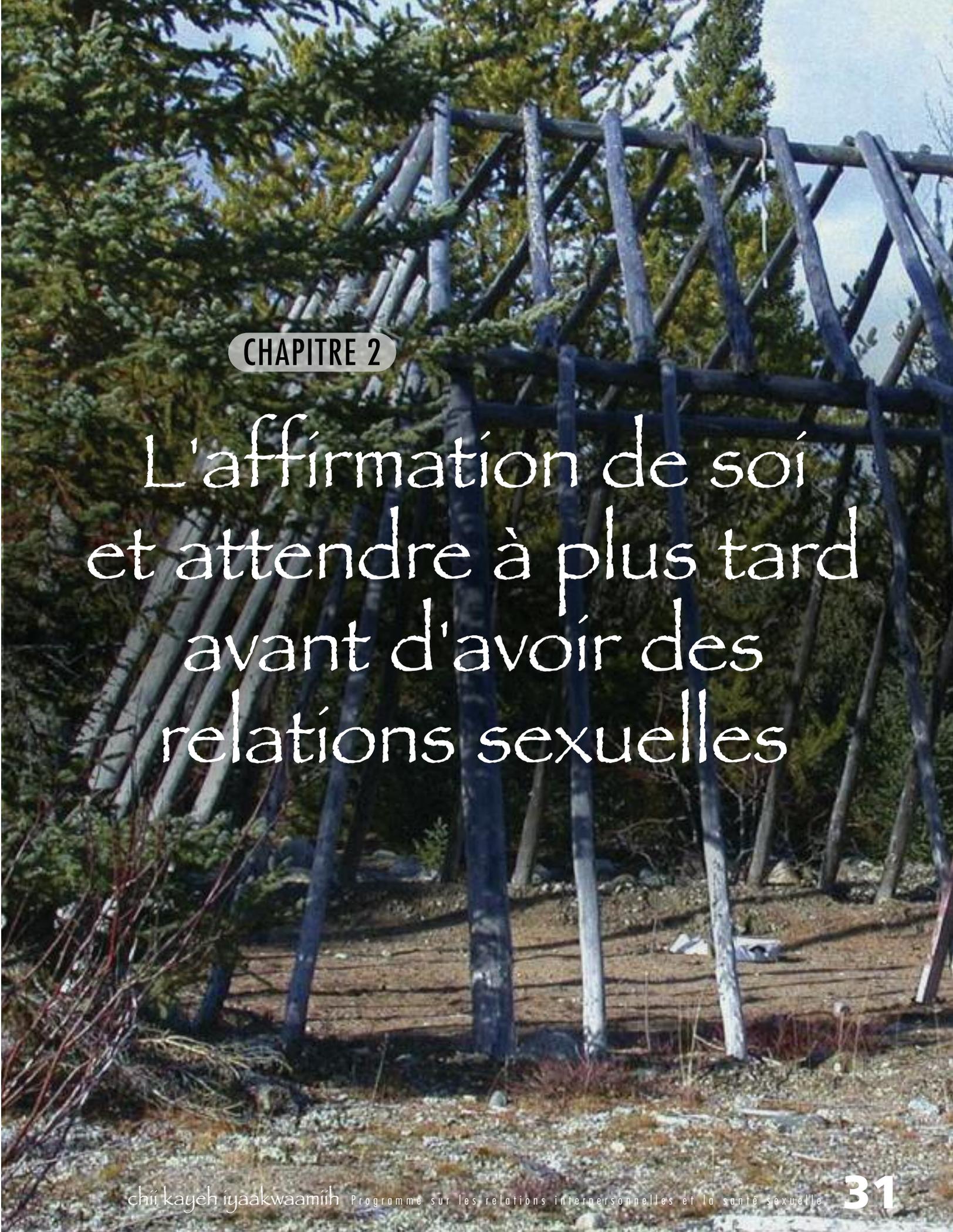
---

---

---

---

---



CHAPITRE 2

L'affirmation de soi  
et attendre à plus tard  
avant d'avoir des  
relations sexuelles



## Lexique 4

- **Dialogue** : conversation entre deux personnes.

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.  
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEÇON 4

# L'affirmation de soi et attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles : Refuser ce que vous ne voulez pas

**Vous avez le droit de refuser ce que vous ne voulez pas sans vous sentir coupable.**

### CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

L'année dernière, vous avez fait l'apprentissage de la communication affirmative et des techniques de refus efficaces



### La communication affirmative

S'affirmer veut dire:

- **Utiliser un langage corporel affirmatif**
- **Dire ce que vous ressentez réellement (le positif et le négatif)**
- **Dire ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin**
- **Refuser ce que vous ne voulez pas sans vous sentir coupable**

### Les sept techniques de refus

#### ● **Dire «non» en utilisant un langage corporel affirmatif**

Bien que cette technique de refus soit la plus fondamentale, certains d'entre vous oublient tout simplement de l'essayer. Imaginez-vous comme un leader confiant qui a un mot à dire sur ce qu'il fait. Décidez comment vous vous sentez face à des situations comme l'intimidation, le sexe, l'alcool, le vol, les drogues, etc. Dire fermement : «Non merci, je ne fais pas ça. Ne comptez pas sur moi!» est convaincant si cette affirmation est sincère.

Utilisez un ton neutre lorsque vous décidez de dire «non» à vos amis. Ne soyez pas fâché et évitez de porter un jugement. Songez que les autres attendent peut-être que quelqu'un prenne le leadership en refusant de suivre. Vous pourriez être cette personne.

Par contre, un simple : «Non merci!» fonctionne habituellement pour un type de pression amical ou moqueur. Vous devez aussi savoir que parfois cette technique ne fonctionne pas. Il est donc important de connaître les autres techniques de refus que vous pourrez utiliser jusqu'à ce que vous ayez trouvé celle qui fonctionne pour vous, dans une situation donnée.

### ● **Répéter le refus**

Dire «non» aussi souvent que nécessaire est une technique de refus efficace. Cette technique est utile pour gagner du temps.

### ● **Suggérer une alternative**

Cette stratégie est très utile dans certaines situations. N'oubliez pas que certains de vos amis veulent peut-être aussi se sortir de cette situation malsaine. Votre suggestion peut changer la situation!

### ● **Refuser de poursuivre la discussion à ce sujet**

Essayez de dire que vous avez autre chose à faire : « Je ne peux pas. Je dois aider mon frère avec sa moto-neige». Vous pouvez aussi changer de sujet ou continuer de parler et parler et parler, à propos de tout et de rien, plutôt que de la proposition qui vous a été faite. Éventuellement, si vous continuez à parler assez longtemps, l'occasion se présentera pour vous de quitter ou d'utiliser une autre technique de refus.

### ● **Ignorer la personne**

Cette technique de refus peut vous aider à éviter une confrontation directe. Vous n'avez pas à parler. Vous pouvez regarder ailleurs, vous tourner ou commencer une conversation avec quelqu'un d'autre.

### ● **Donner vos raisons et passer à autre chose**

Ayez toujours une raison ou une excuse de prête dans votre tête. Vous pourrez alors l'utiliser sans hésitation et avec confiance lorsque le moment se présentera. Par exemple, vous pouvez laisser les autres savoir que vous avez promis de ne pas boire ou de ne pas avoir de relations sexuelles et que vous respectez cette promesse. N'oubliez pas : il est important de ne pas argumenter avec la personne qui exerce une pression sur vous. Il y a de fortes chances que vous ne gagniez pas cette argumentation! Donnez vos raisons et passez à autre chose.

### ● **Vous éloigner**

Vous éloigner est la technique de refus la plus efficace de toutes. Vous devez comprendre que vous avez le droit de dire «non» aux offres qui vous sont faites et qui seraient de mauvais choix pour vous. Souvent, le meilleur choix est de mettre un pied devant l'autre et vous éloigner!

# VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

## Partie 1 STRATÉGIES DE REFUS EFFICACES ET INEFFICACES

Lisez les deux scénarios ci-dessous. Puis inscrivez efficace ou inefficace dans l'espace vide selon le type de stratégie de refus présenté dans chaque scénario.

### Situation 1

#### Siibii et Siibiish sont à un party pendant un tournoi.

- Siibii:** Allez viens, on y va. (Siibii pointe la chambre à coucher)  
**Siibiish:** Je ne sais pas. (Voix douce)  
**Siibii:** Prends une autre bière. (Lui présente une bière)  
**Siibiish:** (Silence, hausse les épaules et prend la bière)  
**Siibii:** Ce party est amusant. (Dans la chambre à coucher, Siibii embrasse Siibiish dans le cou)  
**Siibiish:** (Garde silence, ne bouge pas)  
**Siibii:** Relaxe, c'est bon. (Pousse Siibiish sur le lit)  
**Siibiish:** Arrête. (D'une voix basse et étouffée)

C'est un exemple de STRATÉGIE DE REFUS \_\_\_\_\_

### Situation 2

#### Siibii et Siibiish sont à un party pendant le tournoi.

- Siibii:** Allez viens, on y va. (Siibii pointe la chambre à coucher)  
**Siibiish:** Non, j'aime ce party, je veux rester ici. (D'une voix plaisante mais ferme)  
**Siibii:** Prends une autre bière. (Lui présente une bière)  
**Siibiish:** Merci, mais je crois que j'ai assez bu. (Ne prend pas la bière)  
**Siibii:** Nous aurons plus de plaisir là-bas. (Pousse Siibiish vers la chambre à coucher)  
**Siibiish:** Non! (Lève le bras d'un geste qui veut dire : «Lâche-moi»)  
**Siibii:** Allez, tu gâches le party. (Lâche le bras de Siibiish)  
**Siibiish:** Je ne veux plus en discuter. Allons parler avec Harry et Harriet.  
(La voix est forte et confiante)  
**Siibii:** (Hausse les épaules)  
**Siibiish:** Je me demande s'ils vont toujours au tournoi la semaine prochaine. (S'éloigne)

C'est un exemple de STRATÉGIE DE REFUS \_\_\_\_\_

## Partie **2** CRÉEZ VOTRE PROPRE SCÉNARIO

**Créez votre propre scénario en utilisant toutes les stratégies de refus efficaces possible. Vous complétez votre scénario pendant le prochain cours.**

Sept stratégies de refus efficaces

- Dire «non » (utiliser le langage corporel affirmatif)
- Répéter le refus
- Suggérer une alternative
- Refuser de poursuivre la discussion à ce sujet
- Ignorer la personne
- Donner vos raisons et passer à autre chose
- Vous éloigner

### **A • Choisissez un nom pour chaque personnage**

\_\_\_\_\_ (Nom du premier personnage)

\_\_\_\_\_ (Nom du deuxième personnage)

### **B • Choisissez un endroit (indiquez l'endroit où les personnages se rencontrent ou se tiennent)**

\_\_\_\_\_

### **C • Qu'est-ce que les personnages font?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **D • Expliquez les raisons de leur discussion.**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**E • Écrivez le dialogue pour le jeu de rôles. Mettez entre parenthèses ( ) à côté du dialogue, tous les mouvements physiques des personnages qui peuvent aider à décrire l'action du scénario.**

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :



## Lexique 5

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.  
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEÇON 5

# L'affirmation de soi et attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles : Pratiquer vos techniques de refus

**Vous avez le droit de refuser ce que vous ne voulez pas sans vous sentir coupable.**



### CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Sept stratégies de refus efficaces

- Dire « non » (utiliser le langage corporel affirmatif)
- Répéter le refus
- Suggérer une alternative
- Refuser de poursuivre la discussion à ce sujet
- Ignorer la personne
- Donner vos raisons et passer à autre chose
- Vous éloigner

### VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

#### Partie 1 CRÉEZ VOTRE PROPRE SCÉNARIO

**Terminez le scénario que vous avez commencé dans la dernière leçon.**

## Partie 2 PARTAGE DE SCÉNARIOS

Votre enseignant vous guidera pendant cette activité. **Cochez chaque stratégie de refus que vous entendez ou voyez pendant la présentation des scénarios de chaque équipe :**

### Équipe 1

	Dire «non » (utiliser le langage corporel affirmatif)
	Répéter le refus
	Suggérer une alternative
	Refuser de poursuivre la discussion à ce sujet
	Ignorer la personne
	Donner vos raisons et passer à autre chose
	Vous éloigner

### Équipe 2

	Dire «non » (utiliser le langage corporel affirmatif)
	Répéter le refus
	Suggérer une alternative
	Refuser de poursuivre la discussion à ce sujet
	Ignorer la personne
	Donner vos raisons et passer à autre chose
	Vous éloigner

### Équipe 3

	Dire «non » (utiliser le langage corporel affirmatif)
	Répéter le refus
	Suggérer une alternative
	Refuser de poursuivre la discussion à ce sujet
	Ignorer la personne
	Donner vos raisons et passer à autre chose
	Vous éloigner

## Équipe 4

	Dire «non » (utiliser le langage corporel affirmatif)
	Répéter le refus
	Suggérer une alternative
	Refuser de poursuivre la discussion à ce sujet
	Ignorer la personne
	Donner vos raisons et passer à autre chose
	Vous éloigner



## Lexique 6

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste. Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEÇON 6

# L'affirmation de soi et attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles : Ce que vous devez dire à votre partenaire

Il est plus facile d'attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles avec votre partenaire si vous lui faites part de votre décision.



### CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Attendre à plus tard peut être très difficile lorsque votre partenaire veut faire l'amour avec vous et met de la pression sur vous. Aujourd'hui, vous apprendrez à répondre à cette pression en utilisant de façon affirmative un énoncé de refus.

**N'oubliez pas : n'argumentez pas avec votre partenaire!  
Énoncez votre refus et passez à autre chose!**

### VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

#### Partie 1 ÉNONCÉS DE REFUS

- Les énoncés «P» sont des pressions et les énoncés «R» sont des refus affirmatifs. Découpez les énoncés. Placez les «P» ensemble dans une pile. Placez les «R» ensemble dans une autre pile.
- Votre tâche est d'élaborer un dialogue avec tous les énoncés que vous avez reçus.
- Commencez ce dialogue avec un énoncé «P» et alternez par la suite. Chaque énoncé «P» sera donc suivi d'un énoncé «R» et ainsi de suite.



## ÉNONCÉS «P»



**P :** JE NE VEUX PAS TE METTRE ENCEINTE. PROMIS!  
TU PEUX ME FAIRE CONFIANCE.

**P :** JE T'AIME. JE NE T'ABANDONNERAI JAMAIS.  
FAISONS L'AMOUR ENSEMBLE MAINTENANT.

**P :** TOUS NOS AMIS ONT DES RELATIONS SEXUELLES.  
C'EST QUOI TON PROBLÈME?

**P :** TU VEUX SAVOIR COMMENT ON SE SENT QUAND ON FAIT L'AMOUR, NON?

**P :** JE SUIS SÛRE QUE JE SUIS PROPRE.  
TU N'ATTRAPERAS JAMAIS QUELQUE CHOSE DE MOI!

**P :** VIENS, ON VA SE MARIER DE TOUTE FAÇON!

**P :** CE TOURNOI EST LE MOMENT PARFAIT!

**P :** ON SE SENT BIEN TOUS LES DEUX. STP, NE ME DÉÇOIS PAS.

**P :** TU SAIS QU'ON EST PRÊT TOUS LES DEUX.

**P :** LE MOMENT EST ARRIVÉ POUR NOUS DEUX!



## ÉNONCÉS «R»



**R :** JE T'AIME AUSSI, MAIS ÇA VA ÊTRE EXTRA SPÉCIAL PLUS TARD.  
JE NE VEUX PAS FAIRE L'AMOUR MAINTENANT.

**R :** JE NE VEUX PAS FAIRE L'AMOUR MAINTENANT.  
SVP, RESPECTE MA DÉCISION D'ATTENDRE.

**R :** C'EST POSSIBLE QUE TU SOIS PROPRE. C'EST IMPOSSIBLE À VOIR COMME  
ÇA. JE VEUX MIEUX TE CONNAÎTRE ET PASSER DES TESTS AVANT D'AVOIR  
DES RELATIONS SEXUELLES. JE NE FERAI PAS L'AMOUR MAINTENANT.

**R :** CE N'EST PAS LE BON MOMENT POUR MOI. JE SAIS QUE C'EST DIFFICILE,  
MAIS J'AI DÉCIDÉ QUE JE VEUX ATTENDRE.

**R :** ON SE SENT BIEN TOUS LES DEUX PARCE QU'ON A DROP BU. JE NE VEUX  
PAS AVOIR DE REGRETS DEMAIN MATIN. JE REFUSE DE FAIRE L'AMOUR.  
JE VEUX ALLER À LA MAISON TOUT DE SUITE.

**R :** CE QUE NOS AMIS FONT N'EST PAS TOUJOURS BIEN POUR MOI.  
JE VEUX ATTENDRE.

**R :** OUI, NOUS ALLONS NOUS MARIER UN JOUR ET CE SERA BEAUCOUP  
PLUS SIGNIFICATIF À CE MOMENT-LÀ. JE VEUX ATTENDRE D'ÊTRE MARIÉ(E)  
AVANT DE FAIRE L'AMOUR.

**R :** JE TE FAIS CONFIANCE, MAIS N'IMPORTE QUELLE FILLE PEUT DEVENIR  
ENCEINTE SI ELLE A UNE RELATION SEXUELLE SANS PROTECTION.  
JE VEUX FINIR MES ÉTUDES AVANT D'AVOIR DES ENFANTS. C'EST POUR  
CETTE RAISON QUE J'AI DÉCIDÉ DE REMETTRE À PLUS TARD LES  
RELATIONS SEXUELLES.

**R :** OUI, J'AIMERAIS SAVOIR COMMENT ON SE SENT. MAIS JE NE SUIS PAS  
PRÊTE À FAIRE L'AMOUR. JE VEUX ATTENDRE D'ÊTRE VRAIMENT PRÊTE.

**R :** CE TOURNOI N'A AUCUN RAPPORT AVEC LA SITUATION. ARRÊTE DE  
METTRE DE LA PRESSION SUR MOI. JE VEUX FAIRE AUTRE CHOSE OU  
RETOURNER À LA MAISON.



CHAPITRE 3

Tout ce que vous  
devez savoir sur  
la prévention



## Lexique 7

- **Contraception** : ensemble de méthodes empêchant la reproduction (d'avoir un enfant).
- **Propagation**: la multiplication des ITS.

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.  
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Tout ce que vous devez savoir sur la prévention

## Les ITS et les grossesses non planifiées

**Vous pouvez prévenir les ITS et les grossesses non planifiées :**

1. Attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles
2. Toujours utiliser un condom, même quand la fille utilise une autre méthode de contraception



### CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Les infections transmises sexuellement sont très répandues en Eeyou Istchee.

**Les personnes infectées ne le savent pas toujours parce qu'elles n'ont pas de symptômes. Mais ces personnes peuvent tout de même transmettre ces infections aux autres.**

Heureusement, vous pouvez prévenir les ITS en vous abstenant d'avoir des relations sexuelles ou en utilisant toujours un condom.

Les autres méthodes de contraception sont très efficaces pour prévenir une grossesse non-planifiée, mais elles ne vous protègent pas contre les ITS.

#### **Pour arrêter la propagation des ITS:**

- Vous abstenir d'avoir une relation sexuelle ou toujours utiliser un condom même si la fille utilise une autre méthode de contraception;
- Rencontrer une infirmière ou un médecin pour savoir si vous avez une infection;
- Prendre tous vos antibiotiques (médicaments);
- Aviser vos partenaires. Une infirmière peut vous aider.

## VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

### Partie 1 RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS SUR LES ITS ET LES GROSSESSES NON PLANIFIÉES

Mettez un X dans la colonne qui correspond à chacune de vos réponses.

	VRAI	FAUX
1 • Dans E.I., les ITS sont élevées parmi les jeunes.		
2 • Toute personne qui a une relation sexuelle non protégée peut aussi contracter une ITS ou le VIH.		
3 • La plupart du temps, les gens n'ont pas de symptômes lorsqu'ils ont une ITS ou le VIH.		
4 • On peut transmettre une ITS seulement lorsqu'on a des symptômes, comme une sensation de brûlure pendant l'urination.		
5 • Pour certaines ITS, il n'existe pas de remèdes pour les guérir.		
6 • Toutes les ITS sont transmissibles au bébé pendant la grossesse ou l'accouchement.		
7 • Il est préférable de toujours utiliser un condom, même lorsque la fille prend un contraceptif oral (la pilule ou l'injection).		
8 • Le meilleur moment pour obtenir un test de dépistage est aussitôt qu'il y a des symptômes.		
9 • Une fille peut devenir enceinte même lorsque le garçon retire son pénis du vagin avant l'éjaculation.		
10 • Une fille ne peut pas devenir enceinte lorsqu'elle a une relation sexuelle pendant ses menstruations.		
11 • "La pilule" ou "l'injection" est un des moyens de contraception les plus efficaces et elle est sans danger pour la majorité des femmes.		
12 • Si vous pensez que vous pourriez être enceinte parce que vous avez eu une relation sexuelle sans protection, il faut voir une infirmière ou un médecin immédiatement.		

## Partie **2** UN MESSAGE POUR LES JEUNES DE MA COMMUNAUTÉ

**Avec les membres de votre équipe, créez un court message ou un slogan pour prévenir les ITS ou les grossesses non planifiées parmi les jeunes de votre communauté.**

---

---

---

---

---



## Lexique 8

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.  
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEÇON 8

# Tout ce que vous devez savoir sur la prévention Les grossesses non planifiées : combien ça coûte?

L'impact financier d'une grossesse non planifiée affectera la vie des adolescents qui deviennent parents, de leurs parents et de leurs grands-parents. Planifier est la solution!



## VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

### Partie 1 FAITES UN BUDGET !

Selon moi, le coût associé à la première année de vie d'un bébé est de :

**Découvrez si vous avez raison! Vous trouverez une liste de presque tout ce qui est nécessaire pendant la première année de vie de bébé. Écrivez autant que possible, le coût réel de chaque item dans l'espace prévu à cet effet.**

Répondez à ces questions et découvrez combien il en coûte d'élever un bébé la première année! Inscrivez la quantité de chaque item dont vous aurez besoin. Faites le total. Y a-t-il d'autres items dont vous pensez avoir besoin pendant cette première année? Ajoutez-les au total.

N.B. : Comme cette liste est longue, votre enseignant pourrait décider de faire budget avec moins d'items.

## Items de la chambre du bébé

---

- 1 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ berceau(x) \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 2 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ matelas de berceau \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 3 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ draps pour berceau \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 4 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ couvertures  
pour berceau \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 5 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ protège-matelas  
de berceau \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 6 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ mobile(s) de berceau \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 7 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ centre(s) d'activité  
pour berceau \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 8 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ table à langer \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 9 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ matelas de table  
à langer \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 10 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ lit(s) de bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total

## Santé / items de sécurité (Rappelez-vous, vous achetez pour un an!)

---

- 11 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ brosse(s) à cheveux et peigne(s) pour bébé  
\_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 12 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ thermomètre digital \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 13 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ aspirateur(s)  
nasal pour bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 14 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ brosse(s) à dents \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 15 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ moniteur(s)  
pour bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 16 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ barrière(s)  
d'escalier \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 17 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ bain de bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 18 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ débarbouillette(s)  
pour bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 19 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ anneau(x) de bain  
pour bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 20 • Vous aurez besoin de \_\_\_\_\_ serviette(s)  
avec capuchon \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total

Vous devrez acheter : (rappelez-vous que vous achetez pour un an! Multipliez donc par la quantité dont vous aurez besoin pour un an, selon vous ...)

Exemple : savon pour bébé 1,29 \$ fois 30 = (18,70 \$ \_\_\_\_\_ total)

- 21 •** \_\_\_\_\_ savon(s) pour bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total  
\_\_\_\_\_ bouteille(s) de lotion pour bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total  
\_\_\_\_\_ boîte(s) de poudre pour bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total  
\_\_\_\_\_ bouteille(s) d'huile pour bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total  
\_\_\_\_\_ tube(s) de crème pour l'irritation  
des fesses \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 22 •** \_\_\_\_\_ détergent(s) pour les vêtements du bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total

### **Couches** (Rappelez-vous, vous achetez pour un an!)

---

- 23 •** \_\_\_\_\_ couches (approximativement  
320 couches par mois) \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 24 •** \_\_\_\_\_ boîtes de lingettes pour bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 25 •** \_\_\_\_\_ chaudière(s) à couche \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 26 •** \_\_\_\_\_ couvre-couches \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total

### **Nourrir le bébé** (Rappelez-vous, vous achetez pour un an!)

---

N.B. : vous devez choisir quelle méthode vous allez adopter pour nourrir le bébé

#### **Si vous planifiez d'allaiter le bébé :**

- 27 •** Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ pompe(s) pour l'allaitement si vous désirez allaiter  
pendant que vous êtes à l'école ou au travail \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 28 •** Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ boîte(s) de tampons d'allaitement  
\_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 29 •** Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ brassière(s) d'allaitement  
\_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 30 •** Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ suce(s) \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total

### Si vous planifiez utiliser du lait maternisé :

- 31** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ boîtes de lait maternisé  
(Suggestion – vous utiliserez de 7 à 8 boîtes par semaine et environ 32 par mois)  
\_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 32** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ biberons  
de 4 onces \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 33** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ biberons  
de 8 onces \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 34** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ brosses à biberon  
(pour les laver) \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 35** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ tétines pour  
les biberons \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total

### Items associés à l'alimentation (Rappelez-vous, vous achetez pour un an!)

---

- 36** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ pots de nourriture  
pour bébé \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 37** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ chaise(s)  
haute(s) \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 38** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ assiettes et bols  
conçus pour  
les enfants \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 39** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ cuiller(s)  
pour enfant \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 40** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ bavette(s)  
en ratine \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 41** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ bavette(s)  
en plastique \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total
- 42** • Vous aurez besoin d'acheter \_\_\_\_\_ gobelet(s)  
pour enfant \_\_\_\_\_ \$ chacun \_\_\_\_\_ \$ total

### Vêtements (Rappelez-vous, vous achetez pour un an!)

43 • Vous aurez besoin d'acheter _____	pyjamas _____	\$ chacun _____	\$ total _____
44 • Vous aurez besoin d'acheter _____	chapeaux _____	\$ chacun _____	\$ total _____
45 • Vous aurez besoin d'acheter _____	chaussons _____	\$ chacun _____	\$ total _____
46 • Vous aurez besoin d'acheter _____	robes _____	\$ chacun _____	\$ total _____
47 • Vous aurez besoin d'acheter _____	tenues pour les occasions spéciales _____	\$ chacun _____	\$ total _____
48 • Vous aurez besoin d'acheter _____	bas _____	\$ chacun _____	\$ total _____
49 • Vous aurez besoin d'acheter _____	manteaux _____	\$ chacun _____	\$ total _____
50 • Vous aurez besoin d'acheter _____	habits chauds _____	\$ chacun _____	\$ total _____
51 • Vous aurez besoin d'acheter _____	chemises _____	\$ chacun _____	\$ total _____
52 • Vous aurez besoin d'acheter _____	pantalons _____	\$ chacun _____	\$ total _____

### Items supplémentaires (items qui ne sont pas nécessaires mais qui vous faciliteront la vie!)

53 • Vous décidez d'acheter _____	porte-bébé(s) _____	\$ chacun _____	\$ total _____
54 • Vous décidez d'acheter _____	poussette(s) _____	\$ chacun _____	\$ total _____
55 • Vous décidez d'acheter _____	parc _____	\$ chacun _____	\$ total _____
56 • Vous décidez d'acheter _____	balançoire _____	\$ chacun _____	\$ total _____
57 • Vous décidez d'acheter _____	exerciseur(s) sautoir(s) _____	\$ chacun _____	\$ total _____
58 • Vous décidez d'acheter _____	petits jouets _____	\$ chacun _____	\$ total _____
59 • Vous décidez d'acheter _____	livres pour bébé _____	\$ chacun _____	\$ total _____
60 • Vous décidez d'acheter _____	série de photos professionnelles _____	\$ chacun _____	\$ total _____
61 • Votre bébé grandit – vous devez maintenant acheter un banc d'auto pour enfant _____	_____	\$ chacun _____	\$ total _____

**Tous ces items vous coûteront...**

**GRAND TOTAL:**

Ceci est un bref aperçu des coûts reliés à un bébé. Vous n'aurez peut-être pas besoin de tous les items mais cette liste est celle qui est recommandée aux nouveaux parents. Il y a également des coûts non mentionnés comme les habits traditionnels, le service de gardiennage, etc.

**Maintenant que vous connaissez les coûts reliés à un bébé, comment une grossesse non planifiée vous affecterait-elle ainsi que votre famille?**

---

---

---

---

---



## Lexique 9

- **Foetus** : un bébé qui se développe dans l'utérus de sa mère.

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.  
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEÇON 9

# Tout ce que vous devez savoir sur la prévention Prévenir l'ETCAF

La meilleure façon de prévenir l'ETCAF est de ne pas consommer d'alcool s'il y a une possibilité que vous deveniez enceinte!

### CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Saviez-vous que l'ETCAF signifie l'**E**nsemble des **T**roubles **C**ausés par l'**A**lcoolisation **F**œtale? Ces troubles peuvent survenir lorsque le fœtus entre en contact avec de l'alcool à l'une ou l'autre des étapes de son développement. L'enfant devra vivre avec les conséquences de ces troubles pour le reste de sa vie.

Ce trouble peut affecter l'enfant physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement. La bonne nouvelle est que vous pouvez prévenir ces troubles en ne buvant pas d'alcool lorsque vous êtes enceinte. En tant que membre de la communauté, vous pouvez aussi encourager les femmes à ne pas boire d'alcool lorsqu'elles sont enceintes.

Le fœtus grandit et se développe dans l'utérus en utilisant les éléments nutritifs que la mère absorbe quand elle mange et boit. La majorité de ce que la mère consomme pendant la grossesse peut affecter le fœtus.

Lorsque vous buvez de l'alcool, celui-ci pénètre facilement dans le système circulatoire du fœtus. Puisque le fœtus est vraiment petit, même une très petite quantité d'alcool peut l'affecter. Le fœtus se développe pendant toute la grossesse, il n'y a donc pas de bons moments où vous pouvez boire de l'alcool.



## VOTRE ACTIVITÉ

### Partie 1 DES FAITS SUR L'ETCAF

**Que savez-vous de l'ETCAF?**

**Indiquez votre réponse en plaçant un X dans les espaces appropriés ci-dessous.**

	VRAI	FAUX
1 • ETCAF signifie Ensemble des Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale		
2 • L'ETCAF affecte uniquement les Premières Nations au Canada.		
3 • On peut prévenir l'ETCAF.		
4 • Il n'y a pas de moments pendant la grossesse où vous pouvez boire de l'alcool de façon sécuritaire.		
5 • Pendant votre grossesse, vous pouvez prendre un verre d'alcool à l'occasion.		

### Partie 2 QUELQUES OUTILS DE PRÉVENTION

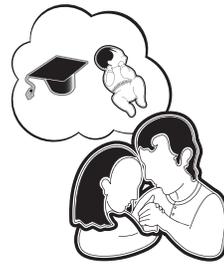
**Utilisez les illustrations et les «outils de prévention» que vous trouverez à la page suivante pour compléter l'activité qui suit.**

Découpez toutes les cartes de la page suivante et placez-les à l'endroit approprié sur la feuille de réponse. Lorsque vous êtes satisfait de vos résultats, montrez-les à votre enseignant. Lorsque vous avez toutes les bonnes réponses, collez les cartes sur la feuille de réponse.

## FEUILLE DE RÉPONSES

Pourquoi une femme pourrait boire de l'alcool pendant une grossesse?	Solutions	
Exemples	Illustrations	Outils de prévention
<b>Ne sait pas qu'elle est enceinte</b>		
<b>Manque de soutien du père</b>		
<b>N'est pas sensibilisée aux effets de l'alcool</b>		
<b>Ressent une pression sociale</b>		
<b>A un problème d'alcool</b>		





Utilisez une méthode de contraception pour prévenir une grossesse non planifiée. Assurez-vous d'éviter de boire si vous planifiez devenir enceinte ou si vous avez des relations sexuelles non protégées.

Partagez vos connaissances sur l'ETCAF avec vos amis, votre famille et votre communauté. Encouragez les femmes autour de vous à éviter l'alcool et les drogues lorsqu'elles sont enceintes. Vous pouvez aider vos amies enceintes ou des membres de votre famille en planifiant des activités où il n'y a pas d'alcool.

Si vous trouvez difficile d'arrêter de boire, vous pouvez trouver de l'aide. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, à une infirmière ou un médecin.

Lorsque vous planifiez une grossesse avec votre partenaire, vous vous assurez que vous êtes prêts tous les deux physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement à prendre soin d'un bébé et à traverser ensemble les étapes de la grossesse. Il est de la responsabilité du garçon d'aider sa partenaire à ne pas boire pendant la grossesse puisque l'avenir de son enfant en dépend.

Certaines personnes peuvent faire pression sur une femme qui est enceinte pour qu'elle prenne de l'alcool. Évitez les situations où vous pourriez trouver difficile de dire «non» à de l'alcool. Utilisez aussi les techniques apprises pour vous affirmer et dire «non» à ce que vous ne voulez pas.



A photograph of a couple holding hands on a beach. The person on the left is wearing a dark jacket, and the person on the right is wearing a white t-shirt. They are standing on a sandy beach with a blue sky and white clouds in the background. The text 'CHAPITRE 4' is in a white rounded rectangle at the top left. The title 'Les relations amoureuses' is in white, and 'Conclusion' is in a larger white font in the center. At the bottom, there is a footer with Inuktitut text and the page number '67' in a white box.

CHAPITRE 4

Les relations amoureuses  
Conclusion



## Lexicon 10

- **Présumer** : supposer quelque chose.

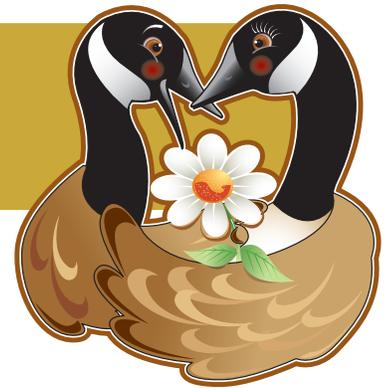
**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste. Ensuite, demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEÇON 10

# Les relations amoureuses et conclusion : Le respect mutuel des droits et libertés

Dans une relation amoureuse saine, les partenaires ont tous deux des droits et des responsabilités. Ils cherchent l'égalité, l'équité et le respect mutuel.



### CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

#### Rappelez-vous

- La colère, la frustration, la tristesse et la jalousie sont des sentiments normaux qui ne devraient jamais s'exprimer par la violence;
- Se comporter avec violence est inacceptable et est interdit par la loi;
- Une personne qui se comporte avec violence est responsable de ses actes;
- Toute personne victime de violence, peu importe la forme, doit aller chercher de l'aide;
- Toute personne qui commet un acte violent doit aller chercher de l'aide.

## Les droits et responsabilités dans une relation amoureuse

Comme vous le savez déjà, les partenaires d'une relation amoureuse saine recherchent l'égalité, l'équité et le respect de leurs droits mutuels. Dans une relation amoureuse, vous avez de nombreux droits mais vous avez aussi des responsabilités (voir les exemples suivants).

MES DROITS	MES RESPONSABILITÉS
Demander le respect	Respecter mon partenaire
Établir mes limites	Respecter les limites de mon partenaire
Changer d'idée, à n'importe quel moment, sur le fait d'avoir des relations sexuelles	Respecter le droit de mon partenaire de changer d'idée, à n'importe quel moment sur le fait d'avoir des relations sexuelles
Garder privée mon intimité	Respecter l'intimité de mon partenaire en la gardant privée
Donner mon consentement quand je décide de m'engager dans des activités sexuelles avec mon partenaire	Obtenir le consentement de mon partenaire quand je désire m'engager dans des activités sexuelles

## Se servir de ses outils pour mettre fin à la violence dans une relation

### Le processus de résolution de problème

Comme vous l'avez appris dans la leçon 2, une bonne façon de faire face à une situation difficile est de trouver des moyens de résoudre le problème. Rappelez-vous que toute personne victime de violence et toute personne qui commet un acte violent doivent aller chercher de l'aide.

### Utiliser la communication affirmative

**Pour vous affirmer, vous devez :**

- **Utiliser un langage corporel affirmatif**
- **Dire ce que vous ressentez réellement (le positif et le négatif)**
- **Dire ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin**
- **Refuser ce que vous ne voulez pas, sans vous sentir coupable**

Ces outils sont très utiles quand les choses vont mal dans une relation amoureuse.

## VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

### Partie 1 SAIN OU MALSAIN ?

Indiquez, pour chacun des scénarios suivants, si la situation est acceptable ou inacceptable

#### A • Siibiish dit souvent à Siibii



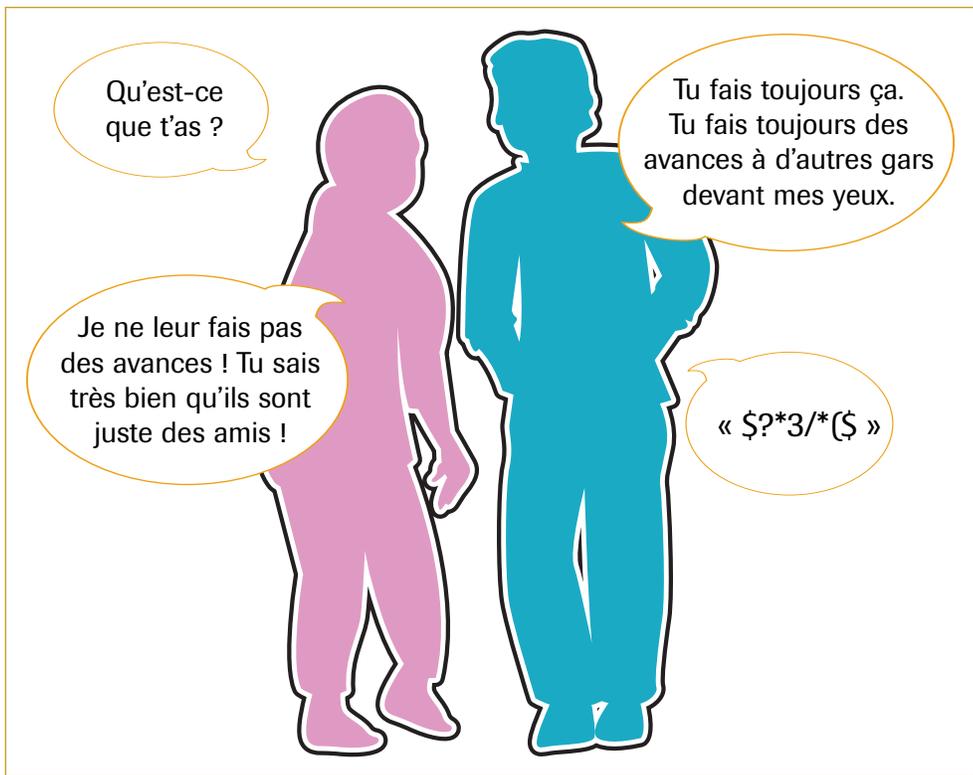
Est-ce acceptable ou inacceptable ? \_\_\_\_\_

**B • Siibiish téléphone à Siibii sur son cellulaire.**



Est-ce acceptable ou inacceptable ? \_\_\_\_\_

**C • Siibii et Siibiish se promènent sur la rue. Siibiish envoie la main à ses amis qui passent en voiture. Siibii lui jette un regard menaçant.**



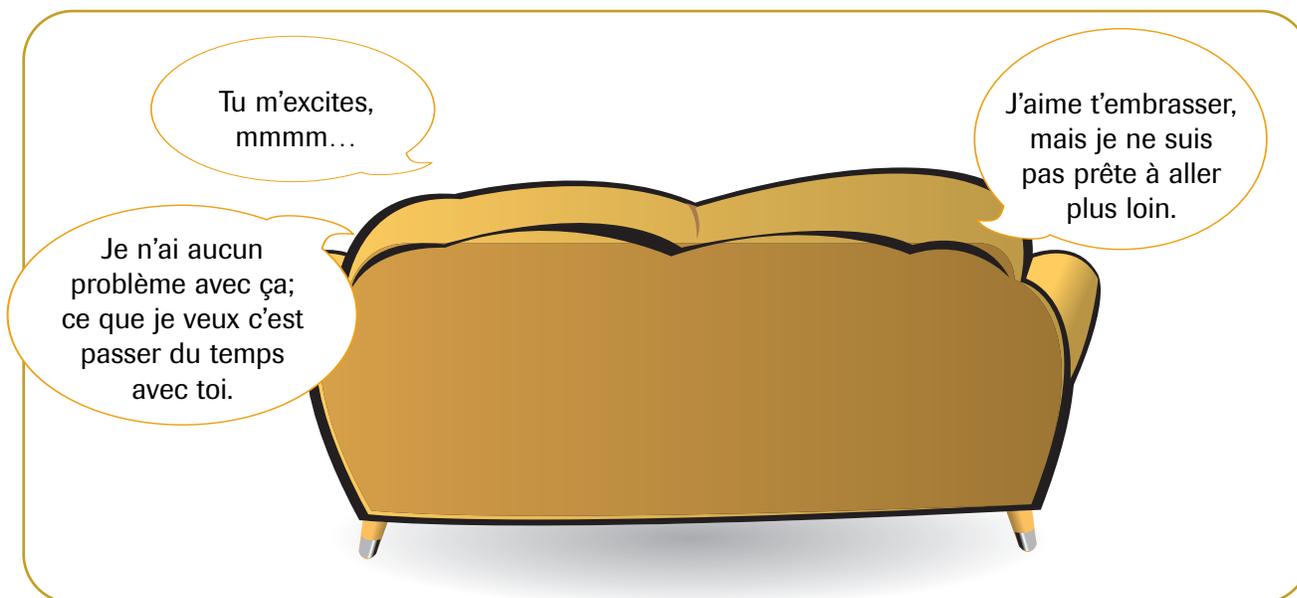
Est-ce acceptable ou inacceptable ? \_\_\_\_\_

**D • Siibii et Siibiish ont eu une grosse dispute hier. Ils décident de prendre du recul, mais Siibii se sent contrarié.**



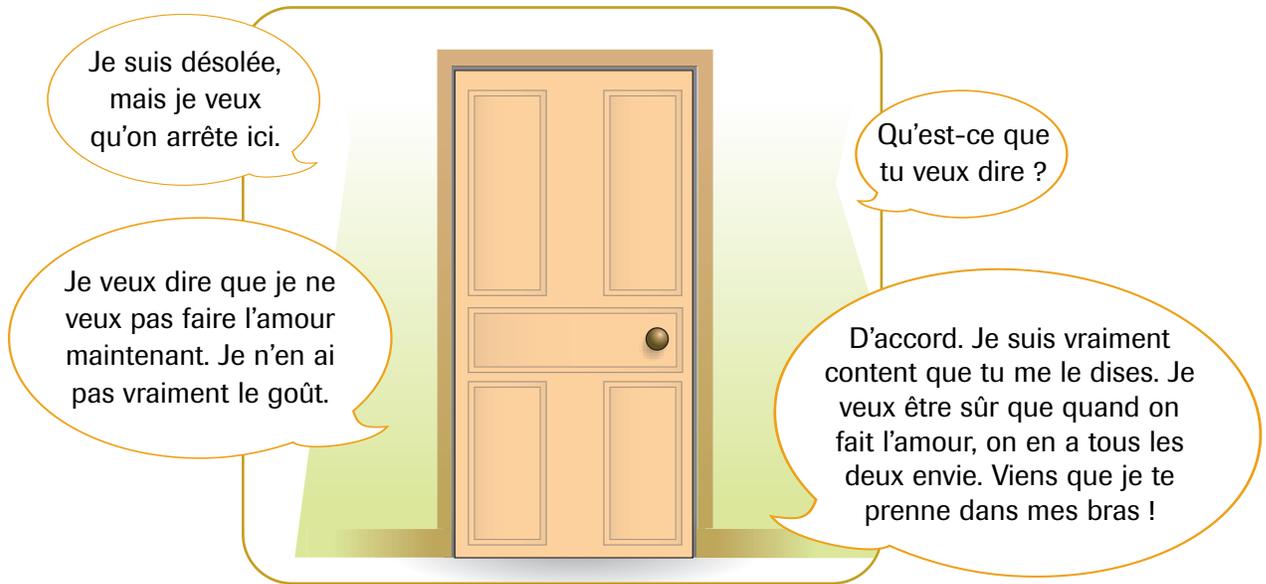
Est-ce acceptable ou inacceptable ? \_\_\_\_\_

**E • Siibii et Siibiish écoutent un film, mais leur attention est surtout portée à s'embrasser.**



Est-ce acceptable ou inacceptable ? \_\_\_\_\_

**F • Siibii et Siibiish ont décidé d'avoir une relation sexuelle. Siibii est en train de mettre un condom.**



Est-ce acceptable ou inacceptable ? \_\_\_\_\_

**G • Siibii et Siibiish sont sur le point d'avoir une relation sexuelle. Siibii est en train de mettre un condom.**



Est-ce acceptable ou inacceptable ? \_\_\_\_\_

## Partie **2** VRAI OU FAUX ?

	VRAI	FAUX
1 • Si la personne ne dit pas « oui » ou « non », cela veut dire qu'elle veut avoir une relation sexuelle.		
2 • Le consentement mutuel veut dire que les deux partenaires donnent leur accord volontairement et librement, à toute activité sexuelle.		
3 • Un acte sexuel avec une personne sans son consentement constitue une agression ou un viol.		
4 • Vous ne pouvez pas présumer que vous avez le consentement de la personne, vous devez le demander clairement.		
5 • Si une personne refuse d'avoir une relation sexuelle, mais qu'elle change d'avis après avoir consommé plusieurs verres, il est acceptable d'avoir une relation sexuelle avec elle, puisqu'elle a donné son consentement.		



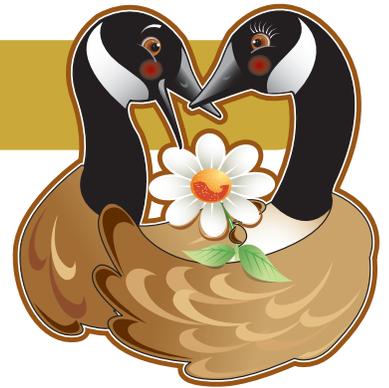
## Lexique 11

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.  
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Les relations amoureuses et conclusion : Et si vos droits ne sont pas respectés

Vous avez le droit d'être heureux, respecté et en sécurité



## CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

### Partie 1

Les signes avant-coureurs  
que votre partenaire pourrait  
devenir violent

- Votre partenaire est très jaloux.
- Votre partenaire vous suit partout ou fait des appels anonymes pour vérifier si vous êtes à la maison.
- Votre partenaire veut prendre toutes les décisions dans votre vie de couple.
- Votre partenaire a des sautes d'humeur imprévisibles.
- Votre partenaire est hypersensible ou se choque facilement et rapidement.
- Votre partenaire prend aucune responsabilité pour ses actions, ses problèmes, ses sentiments. C'est toujours la faute d'une autre personne.
- Votre partenaire fait du mal aux animaux ou aux enfants.
- Votre partenaire vous insulte ou fait des menaces.

### 1. Certaines situations sont plus à risque

- Évitez l'abus de l'alcool et des drogues. Vous êtes plus vulnérable sous l'influence de l'alcool et des drogues.
- Évitez d'être en état d'ébriété avec une personne que vous ne connaissez pas ou à qui vous ne faites pas confiance.
- Surveillez votre verre. On pourrait y introduire une drogue, ce qui amènerait des conséquences négatives.
- Évitez les lieux isolés ou périlleux où il est impossible d'appeler à l'aide.
- Évitez de dévoiler vos informations personnelles aux gens que vous ne connaissez pas sur Internet.

### 2. Quittez une situation à risque aussitôt que le danger est ressenti

- Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs qu'un partenaire pourrait devenir violent (voir section 1).
- Laissez-vous guider par votre intuition et agissez rapidement.
- Affirmez-vous. Dites ce que vous voulez clairement. "Sortez! Maintenant!"
- Dites toujours à un proche où vous avez l'intention d'aller et avec qui.
- Ayez toujours en tête une façon sécuritaire de retourner à la maison.

### 3. Demandez de l'aide à une personne qui se soucie de votre bien-être

- Si vous êtes dans une relation violente, recherchez de l'aide immédiatement.
- Avisez les personnes proches de vous car elles pourraient être attentives à votre sécurité.
- Obtenez l'aide d'un professionnel de la santé.

### 4. Demandez de l'aide si vous êtes violent envers une autre personne

- Évitez l'abus de l'alcool et des drogues. Votre jugement et votre maîtrise de vous-même sont affaiblis sous l'influence de l'alcool et des drogues.
- Retirez-vous d'une situation violente et prenez le temps de retrouver votre sang froid.
- Obtenez de l'aide d'un professionnel de la santé si vous avez des comportements violents ou abusifs.

#### **SOUVENEZ-VOUS**

**Il y a plusieurs façons différentes de s'exprimer en tant qu'un garçon et un homme ou en tant qu'une fille et une femme. Intimider une personne parce qu'elle est "différente" est inacceptable. Le droit d'être heureux, respecté et en sécurité appartient à tous.**

# Partie **1** CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

**1 • Nommer 3 choses que vous pouvez faire quand vos droits ne sont pas respectés.**

---

---

---

**2 • Que feriez-vous si vous étiez (ou qu'une personne que vous aimez était) dans une relation violente?**

---

---

---

**3 • Que feriez-vous si vous étiez (ou qu'une personne que vous aimez était) violent envers une autre personne?**

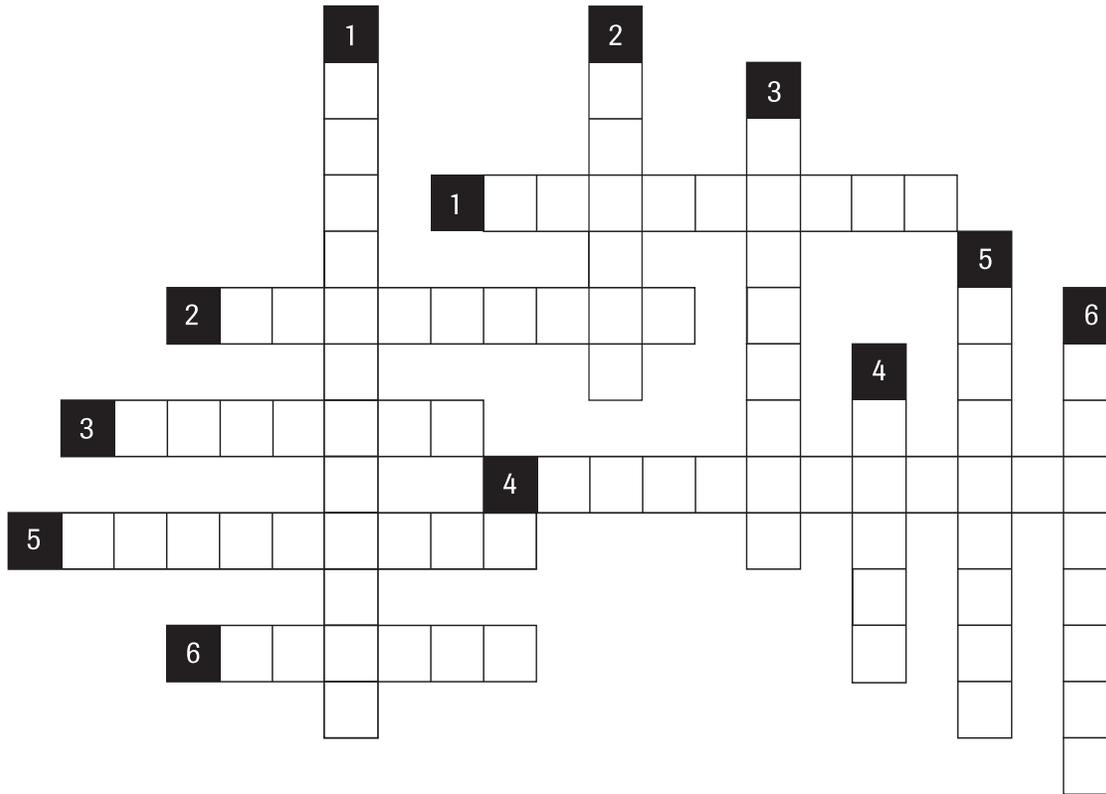
---

---

---

# Partie 2

## MOTS-CROISÉS SUR LES SIGNES ASSOCIÉS AUX RELATIONS SAINES ET MALSAINES



Lisez les exemples ci-dessous et associez-les aux mots de la liste suivante. Ensuite, écrivez le mot à l'endroit approprié de la grille. Faites attention à l'orientation des mots : ceux qui sont à l'horizontale sont des signes d'une relation saine et ceux à la verticale sont des signes d'une relation malsaine.

**écoute – mensonge – tolérance – blâme – jalousie – menace – attention  
pression – gentillesse – plaisir – confiance – banalisation**

### Horizontal – Signes d'une relation saine

- 1 • Se fier à son partenaire. Par exemple, savoir que votre partenaire ne divulguera pas de détails sur votre vie privée ou toute autre chose qui vous gênerait ou vous blesserait.
- 2 • Être prêt à laisser les autres avoir leurs propres idées et agir selon leur bon jugement. Comprendre que personne n'est parfait et que tout le monde commet des erreurs.
- 3 • Aimer être en compagnie l'un de l'autre. Passer du bon temps ensemble.
- 4 • Être délicats, aimables et attentionnés l'un envers l'autre.
- 5 • Se préoccuper de l'autre et s'assurer de son bien-être.
- 6 • Être attentif lorsque votre partenaire vous parle. Vous vous assurez de comprendre ce qu'il exprime.

### Vertical : Signes d'une relation malsaine

- 1 • Dire à l'autre que boire un verre de trop est tout à fait normal et commun; lui dire que tout le monde le fait.
- 2 • Essayer de faire peur à l'autre par le chantage ou par des mots qui indiquent que vous lui voulez du mal.
- 3 • Exiger de savoir où se trouve l'autre à tout moment et ne pas croire sa réponse. Se fâcher quand votre partenaire fait des activités sans vous.
- 4 • Tenir l'autre responsable de tous ses malheurs.
- 5 • Raconter de fausses histoires pour ne pas faire face aux conséquences de ses actions.
- 6 • Forcer l'autre personne à faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire ou qu'elle n'accepterait pas.





## Lexique 12

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.  
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEÇON 12

# Les relations amoureuses et conclusion : Révision de ce que vous avez appris

Rappelez-vous que vous pouvez appliquer dans votre vie ce que vous avez appris dans le programme chii kayeh iyaakwaamiih.



### CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Pendant le programme chii kayeh iyaakwaamiih, vous avez amassé des outils (iyaakwaamisiih) qui vous seront utiles dans votre vie quotidienne. Aujourd'hui, vous allez réviser ces outils importants afin de vous préparer à les utiliser lorsque vous en aurez besoin.

### VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

#### Partie 1 RETOUR SUR CE QUE VOUS AVEZ APPRIS

Vous êtes arrivé à la fin du programme chii kayeh iyaakwaamiih pour cette année. Maintenant, c'est le moment de réfléchir à ce que vous avez appris.

Pour commencer, lisez ensuite les énoncés de la liste ci-dessous. Cochez la case appropriée chaque fois que vous trouvez un iyaakwaamisiih qui correspond à un outil qui serait utile dans votre vie quotidienne maintenant ou à l'avenir. Cochez au moins deux outils de chaque chapitre.

Dans l'espace prévu, notez un élément important qu'il faut retenir pour chacun des iyaakwaamisiih que vous avez cochés. Revoyez les différentes leçons de votre cahier pour trouver les renseignements nécessaires.

## CHAPITRE 1

√	iyaakwaamisiih	Un élément important à retenir
	<b>Je peux nommer certaines de mes qualités</b>	
	<b>J'ai appris comment utiliser une stratégie de résolution de problème</b>	
	<b>Je peux distinguer entre une relation saine et une relation malsaine</b>	
	<b>J'ai une idée de ce que je recherche dans une relation amoureuse</b>	
	<b>Je comprends la signification de «consentement mutuel»</b>	

## CHAPITRE 2

√	iyaakwaamisiih	Un élément important à retenir
	<b>J'ai appris comment refuser ce que je ne veux pas sans me sentir coupable</b>	
	<b>J'ai appris certaines choses que je pourrais dire à mon partenaire si je veux attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles</b>	

### CHAPITRE 3

√	iyaakwaamisiih	Un élément important à retenir
	<b>Je comprends que je cours le risque d'attraper le VIH/sida ou une ITS si j'ai des comportements à risque</b>	
	<b>Je sais ce que je dois faire pour éviter d'attraper le VIH/sida ou une ITS</b>	
	<b>Je sais comment éviter une grossesse non planifiée</b>	
	<b>Je connais le coût associé à la première année de vie d'un bébé</b>	
	<b>Je sais comment prévenir l'ETCAF</b>	

### CHAPITRE 4

√	iyaakwaamisiih	Un élément important à retenir
	<b>Je connais mes droits et mes responsabilités dans une relation amoureuse.</b>	
	<b>Je sais ce que je pourrais faire si mes droits ne sont pas respectés</b>	

# Le mélèze

**Le mélèze est un arbre fort et résilient. Il renferme de la médecine. Les aînés ont choisi cet arbre pour représenter le programme chiikayeh iyaakwaamih.**

## Étape 1

Écrivez votre but dans l'espace prévu à la page suivante.  
Votre but est ce que vous voulez faire ou ce que vous voulez devenir.

## Étape 2

Vous avez appris certaines choses telles que:

- vous reliez à votre culture crie
- utiliser la communication affirmative
- résister à la pression des pairs
- attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles
- parvenir les ITS et les grossesses non planifiées

Lisez le code de couleurs ci-dessous et coloriez les six branches de la couleur qui correspond à votre capacité de faire présentement ce qui est indiqué.

### Code de couleurs

- |               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| <b>Vert</b>   | Je suis certain que je peux...        |
| <b>Jaune</b>  | Je suis plutôt certain que je peux... |
| <b>Orange</b> | Je ne suis pas certain que je peux... |

## Étape 3

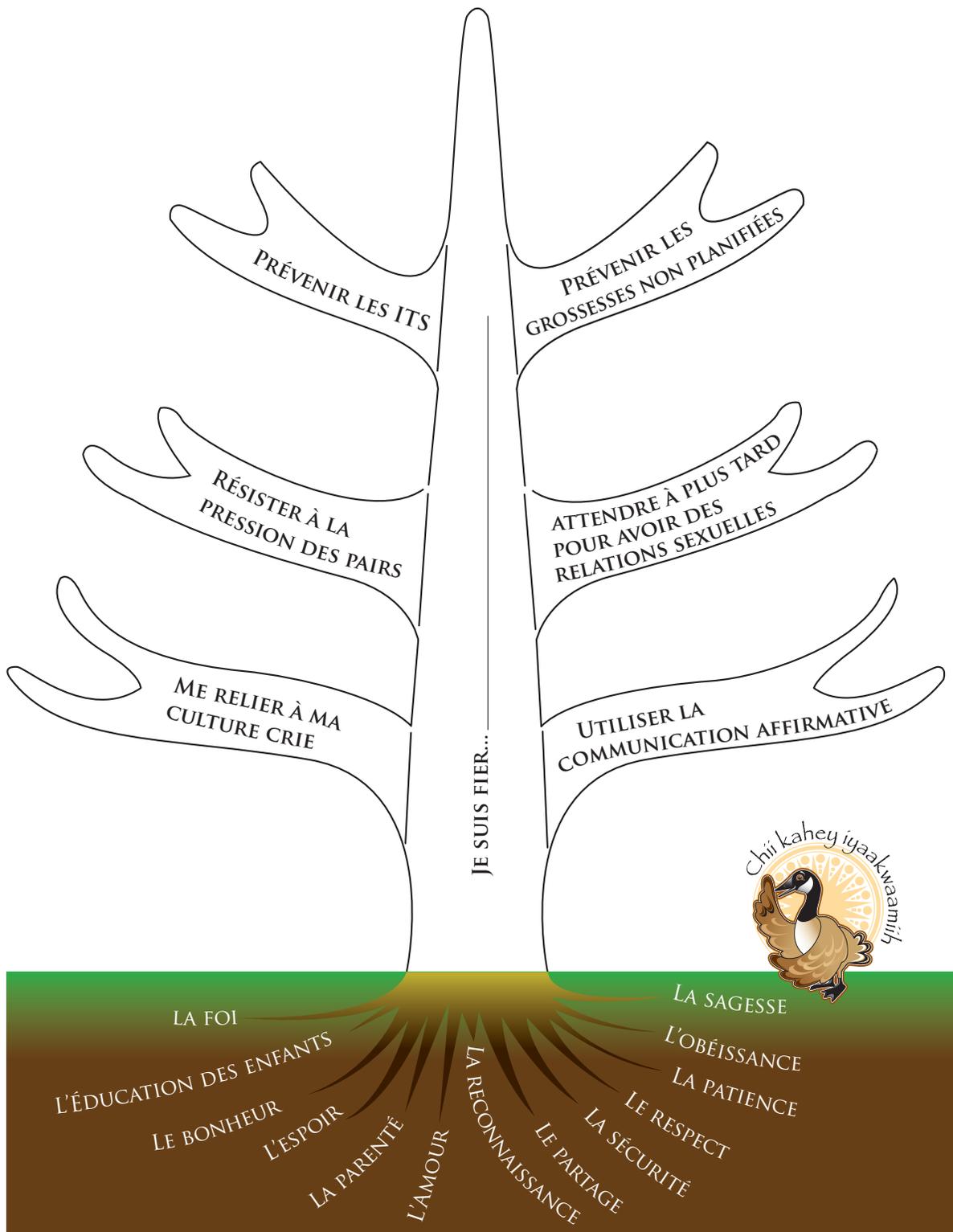
Sur l'écorce du mélèze, écrivez une chose que vous avez réalisée pendant ce cours dont vous êtes fier. Essayez de l'écrire dans vos propres mots.

# Le mélèze

MON BUT:

---

---



**En répondant à ces questions, vous contribuez à l'amélioration du programme chii kayeh iyaakwaamiih pour les prochaines générations. SVP, placez un "X" dans la case qui correspond le mieux à votre opinion.**

**1. Pendant les leçons du chii kayeh iyaakwaamiih j'ai appris des choses sur...**

	Très en désaccord	En désaccord	En accord	Très en accord
a) l'importance de me sentir bien dans ma culture crie				
b) les caractéristiques d'une relation saine				
c) une façon de résoudre un problème				
d) comment refuser ce que je ne veux pas				
e) le coût d'avoir un nouveau bébé				
f) comment prévenir l'ETCAF (l'Ensemble des Troubles Causés par l'Alcoolisation Foetale)				
g) les signes d'une relation malsaine				
h) mes droits et responsabilités dans une relation amoureuse				
i) Ce que je pourrais faire si mes droits ne sont pas respectés				

**2. Une chose dont je me souviens des leçons chii kayeh iyaakwaamiih est:**

---



---



---

**3. Les leçons chii kayeh iyaakwaamiih ont été...**

a) intéressantes				
b) utiles				
c) faciles à comprendre				

**4. SVP, écrivez vos commentaires et vos suggestions. C'est important pour nous!**

---



---



---