« Sortir Ensemble Et Se Respecter »

Programme de prévention des comportements abusifs (violence) et promotion des relations saines

Présenté par
Kathya Currat, Travailleuse Sociale
Association REPER
Rue Hans Fries 11
1700 Fribourg

Sommaire de la présentation

1) Programme en bref
2) Historique
3) Définitions
4) Cadre
5) Le programme en 10 séances

1) Le programme en bref

Ce programme est destiné à prévenir les comportements abusifs et à promouvoir des relations saines dans les relations amoureuses ou amicales.

- **Public cible**

  Groupes mixtes de filles et de garçons âgés de 12 à 18 ans. Les jeunes sont répartis dans les groupes en fonction de leur âge.

- **Compétences à promouvoir**

  Les différentes étapes de ce programme sont conçues pour encourager les jeunes à des changements d'attitudes et de comportements, à activer des compétences positives ou en acquérir de nouvelles. Par ailleurs, il a également pour objectif la prévention précoce des violences intimes.

Le programme en bref - 2

- **Déroulement**

  10 séances d'une heure qui sont animées par un ou deux adultes. Le programme est structuré de manière très interactive.

- **Outils**

Les 10 séances sont structurées de la même manière : Intitulé de la séance, objectifs, matériel à préparer, contenu de la séance, conclusions et annexes.

Le programme en bref - 3

- **Outils**

Les supports pédagogiques qui servent à stimuler les discussions sont notamment des scénarios, des scènes de la vie quotidienne, des jeux impliquant des déplacements dans l'espace et des jeux de rôles.

Les 10 séances

1) Définir ce que je veux dans une relation
2) Définir les abus dans les relations
3) Pourquoi les comportements abusifs ?
4) Comment aider les ami-ies en difficulté ?
5) Des exemples pour aider les amis-ies
6) Ce qu'on s'image à propos des relations
7) Les agressions sexuelles
8) Partager le pouvoir et communiquer
9) Sentiments et réactions
10) Photo du groupe, remise du certificat et petite agape

...IL ME TAPE SUR LA FIGURE !...
...ELLE ME TAPE SUR LES NERFS !
MIX & REMIX

2) Historique

- Programme développé, réalisé, évalué aux USA sous le nom de « Safe Dates »
- Traduit et adapté avec beaucoup de finesse au contexte socioculturel de la Suisse romande, il a été testé avec des professionnels de l'éducation et des groupes d'adolescent-e-s d'origines culturelles diverses.
- Premier programme animé par REPER en 2002.

3) Définitions

1) Comportements abusifs
2) Violence
3) Jeux de rôle

1) Comportements abusifs

- Ce terme englobe les comportements de violence et de dominance. Leur finalité est en définitive, d'imposer son pouvoir sur l'autre, que ce soit par la force ou par des formes plus subtiles
- Leurs conséquences sont à la fois directes et immédiates (blessures, humiliations, peurs, etc.) mais aussi indirectes et à long terme (somatisation, dépression, baisse de l'estime de soi et de la confiance, etc.)

2) iolence

Du latin VIS, qui se rapporte à la force

OMS: « L'usage délibéré ou la menace d'usage délibéré de la force physique ou de la puissance contre soi-même, contre une autre personne ou contre un groupe ou une communauté qui entraîne ou risque fort d'entraîner un traumatisme, un décès, un dommage moral, un mal développement ou une carence »

Plusieurs types de violences:

- Violences physiques ou menaces de violences physiques ou sexuelles
- Violences sexuelles
- Violences verbales et comportementales
- Comportement de dominance

3) Jeux de rôle

- Le jeu de rôle consiste à mettre une personne dans une situation fictive et à demander à cette personne d'agir comme si cette situation était réelle.
- La définition de la situation (où, avec qui, quand, quoi, but à court terme, but à long terme)

Pourquoi s'adresser aux adolescents ?

- Se détacher du modèle parental et recherche d'autres modèles (influence du groupe de pairs)
- Situation d'entre-deux, entre le monde de l'enfance et le monde de l'adulte
- Les premières expériences amoureuses sont déterminantes pour la construction des modèles de relations
- Cette période de l'entrée dans la vie, est favorable pour des modèles relationnels

...BIEN SÛR QU'ON TAPE...
...VOUS AVEZ VU LA VIE QU'ON SE TAPE !
MIX & REMIX

En résumé

1) Une vie sentimentale épanouie, une bonne information, les connaissances de soi, une bonne capacité à négocier et le respect dans les fréquentations amoureuses et amicales contribuent à la santé des jeunes
2) Les jeunes se confient plus volontiers, au sujet de leur vie sentimentale aux jeunes de leur âge
3) L'estime de soi, l'acceptation de son corps, être bien dans sa peau sont des facteurs déterminants de la santé mentale
4) L'adolescence est une période à risque
5) Des messages stéréotypés, l'accès à la pornographie contribuent à véhiculer des modèles de dominance irrespectueux

4) Le cadre

- Cadre facultatif ou obligatoire du programme
- Cadre scolaire ou extrascolaire
- Utilisation du programme dans son entier
- Création d'une dynamique de groupe
- Programme dans la durée : 1 fois / semaine durant 10 semaines
- Adaptation du programme par rapport à l'âge des jeunes (de 12 à 18 ans)
- Pas d'obligation, mais si inscription, le jeune doit venir aux 3 premières séances. Puis il a le choix de continuer ou d'arrêter. S'il continue, il s'engage jusqu'à la fin du programme

Règles pour qu'un groupe fonctionne

- Etablir des règles de fonctionnement ensemble, afin que les jeunes soient co-constructeurs de la démarche

- Exemples:

  1) Eteindre les mobiles
  2) Ne pas se moquer
  3) Ne pas couper la parole aux autres
  4) Ne pas se taper
  5) …

- Cadre de confidentialité

L’attitude de l’intervenant

Il est primordial pour l’intervenant, tout au long du programme d’adopter une attitude qui soit :

- non moralisatrice
- de non jugement
- de ne pas avoir d’à priori
- d’être ouvert
- d’être là
- d’être bien avec soi-même et au clair sur son positionnement
- d’être à l’écoute et d’entendre ce que les jeunes ont à nous dire à ce moment
- d’être opportuniste dans la discussion
- de reformuler
- d’aborder des thèmes sensibles

A prendre en considération

- La mixité
- Les facteurs culturels
- Les particularités des jeunes et leur rythme

Séance de présentation du programme aux jeunes

- Se présenter et présenter l'institution qui nous mandate
- Faire un tour de table pour connaître les jeunes (âge, loisirs, besoins, attentes etc.)
- Présentation du programme et de son déroulement (10 séances)
- Jeu: exemple « La bulle sensitive »
- Leur donner une semaine de réflexion
- Fixer le jour et l'heure du programme

5) Le programme en 10 séances

Première séance:

- ✓ **Ce que je souhaite trouver dans une relation**

  Affirmer ses aspirations

  Cerner les types de relations qui existent et de quoi est faite une relation harmonieuse

  Explorer la notion de choix dans une relation

Deuxième séance :

- ✓ **Quand les choses tournent mal**

  Préciser ses limites

  Creuser la notion de respect

  Identifier quand un comportement blessant est aussi abusif

Troisième séance :

- ✓ **Pourquoi les comportements abusifs ?**

  Comprendre les racines et les motivations des comportements abusifs

  Remettre en question quelques idées reçues

  Prendre conscience des « signaux d'alarme »

Quatrième séance :

- ✓ **Comment aider les ami(e)s en difficulté ?**

  Comprendre les dilemmes d'une relation abusive

  Oser proposer/demander de l'aide

  Savoir quand une aide professionnelle est indiquée

Cinquième séance :

- ✓ **Des exemples pour aider les ami(e)s**

  Reconnaître les « signaux d'alarme » à partir d'exemples

  Mettre en pratique les outils pour aider les ami(e)s

  Connaître les aides professionnelles dans sa région

Sixième séance :

- ✓ **Ce qu'on s'imagine sur l'autre**

  Mettre en évidence les stéréotypes de genre

  Renforcer les attitudes non sexistes

  Dépasser les clichés en général

Septième séance :

- ✓ **Les agressions sexuelles**

  Remettre en question les mythes sur les agressions sexuelles

  Promouvoir le respect dans la sexualité

  Respecter ses limites et celles de l'autre en matière de sexualité

Huitième séance :

- ✓ **Partager le pouvoir et communiquer**

  Se familiariser avec des outils pour améliorer la communication

  Dissocier conflits et comportements abusifs

  Gérer les conflits de manière constructive

Neuvième séance :

- ✓ **Sentiments et réactions**

  Comprendre son fonctionnement face à la colère
  Apprendre à maîtriser sainement sa colère
  Mettre en pratique les outils de communication

Dixième séance :

- ✓ **Questions/réponses et Fête**

  Répondre à tous types de questions que les jeunes n'osent pas poser
  Photo de groupe
  Distribution du « diplôme »
  Petite agape et au revoir

Séance 1 : Définir ce que je veux dans une relation

Préambule :

1) Souhaiter la bienvenue d'une manière chaleureuse
2) Voir le degré de motivation (pas de jugement, accepter l'autre comme il vient)

   + explication du degré de motivation de 1 à 9
3) Expliquer l'engagement des jeunes au programme (3e séance « je choisis de rester ou de partir »)
4) Un jeu pour se mettre à l'aise

   Ex: Le jeu de la « distance » (bulle sensitive) ☺

   + mise en commun

Séance 1 : Objectifs

- Affirmer ses aspirations
- Cerner les types de relations qui existent et de quoi est faite une relation harmonieuse
- Explorer la notion de choix dans un relation

Séance 1 : Matériel à préparer

- Une affiche avec les règles de fonctionnement
- Affiches pour élaborer de la liste:
  - « Comment j'aimerais que mon copain ou ma copine me traite »
  - « Comment j'aimerais traiter mon copain ou ma copine »
- Matériel à photocopier et à distribuer + crayons
  - « Jeu de la relation idéale »
  - « Les personnes et les relations qui comptent pour moi »
  - « Comment j'aimerai que l'autre se comporte avec moi dans une relation »

Séance 1 : Présentation du programme

- Expliquer le programme de la séance 1 à 10 en mettant en évidence les liens entre les séances et le fil conducteur
- Faire ensemble les règles de fonctionnement que l'on ressortira lors de chaque séance ☺ (flipchart)

  - insister sur la confidentialité

  - engagement personnel de chaque participant avec leurs mots

Matériel à préparer (classeur)

Les sorties entre filles et garçons

- Où se rencontre-t-on lorsqu'on a votre âge ?
  - Laisser un moment de réflexion
  - Noter sur un support les réponses
  - Le cas échéant, ne pas hésiter à aller chercher le jeune et le questionner

Jeu de la relation idéale

- Il y a trois groupes de jeunes (tendances):
  1) les 12-13 ans Idéal
  2) Les 16-18 ans Croient connaître, « je sais »
  3) Les 18 et + Vécu, ils connaissent
- Distribuer un document en précisant que c'est l'unique séance où l'on écrira quelque chose
- Ils doivent se limiter à 5 qualificatifs
- Les jeunes doivent se poser la question des qualités qu'ils recherchent chez l'autre.
  - c'est peut-être la première fois qu'ils se posent cette question, donc il est bien de leur laisser du temps
- Il n'est pas nécessaire de faire le jeu comme indiqué sur la feuille (signature), par contre faire un tour de table en questionnant les jeunes se révèle particulièrement mieux adapté. ☺ (distribuer feuille)

Attention: - *Ne jamais forcer le jeune à donner une réponse*

Les personnes et les relations qui me font du bien

- Il s'agit de commencer à identifier comment on apprécie d'être traité-e (image positive du jeune)

  ☺ (feuille à distribuer)
- Inscrire des noms de personnes qui vous ont fait du bien, puis inscrire ce que ces mêmes personnes ont fait pour que vous vous sentiez bien, comment elles vous ont influencé
- Faire un tour de table en laissant libre le jeune de prendre la parole ou non
- Prendre des exemples parlants, imagés, adaptés

  Ex: Tu as une belle coupe de cheveux

Comment j'aimerais que l'autre me traite dans une relation / Comment j'aimerais traiter l'autre

- On cherche souvent les mêmes qualités chez les personnes autour de nous
- A voir comment vous voudriez être traité dans une relation amoureuse par votre copain, copine
- **L'effet entonnoir:** Voir ce que je veux et ce que je ne veux pas, c.-à-d.: AVOIR LE CHOIX
- Le choix devient une condition et si cela ne se passe pas « bien »il est nécessaire de se poser des questions
- La relation, c'est un processus RECIPROQUE
- Distribuer document et laisser du temps aux jeunes pour y répondre ☺ (feuille à distribuer)
- Faire un tour de table et faire évoluer la discussion

Séance 1 : conclusion

- Possibilité de faire des choix
- Se connaître, c'est connaître ses limites
- Mettre ses limites
- Conclure avec une phrase, un mot, un leitmotiv, etc.
- Voir s'il y a des questions
- Demander s'il y a une phrase, un mot, une image qu'ils retiennent de la séance, voir avec quoi les jeunes repartent
- Refaire un tour pour demander le degré de motivation
- Annoncer le prochain thème de la séance
- Répéter l'heure, le jour et le lieu de la prochaine séance

Séance 2 : Définir les abus dans la relation

Préambule :

- Instaurer un petit rituel, en leur demandant de venir, s'ils le souhaitent, 15 min avant le début de la séance (lien, seuil, etc.)
- Souhaiter la bienvenue aux jeunes
- Degré de motivation
- Rappel de la dernière séance

Séance 2 : Objectifs

- Préciser ses limites
- Creuser la notion de respect
- Identifier quand un comportement blessant est aussi abusif

Séance 2: Matériel à reprendre de la séance précédente

- Règles de fonctionnement

- Suggestion:
  - ce qui fait qu'une relation me fait du bien
  - comment j'aimerais être traité-e par l'autre / comment j'aimerais traiter l'autre

Séance 2: Matériel à préparer

- Une affiche pour inscrire les comportements « blessants » et les comportements « abusifs »
- Documents à distribuer

Rappel des règles de fonctionnement

- Rappel des règles en mettant en évidence le tableau et en les faisant lire
- Ouvrir la discussion en demandant s'ils désirent ajouter des règles, afin de se sentir le plus à l'aise possible durant la séance
- Ce tableau peut évoluer au fil des séances

Les comportements qui blessent

- Quel sont les comportements qui blessent ?
- Demander aux jeunes s'ils ont déjà été blessés
- Variable: commencer par donner des exemples en tant qu'intervenant
- Les noter sur un support en faisant un brainstorming
- L'intervenant note, constate, il ne débat pas sur le brainstorming
- Exemples : vexer, humilier, ignorer, taper, tromper, rabaisser, injurier, etc.…

VIOLENCE À L'ÉCOLE
À MON ÉPOQUE ON APPELAIT ÇA UNE BAGARRE...
MAINTENANT IL FAUT DIRE : AGRESSION PHYSIQUE NON LÉTHALE !
Stoon & Rezk

Les comportements abusifs : c'est quoi ?

- Poser la question dans un sens large
- Est-ce que tout le monde comprend le mot: « Comportement abusif » ?

  Préciser que ce n'est pas dans le sens « d'exagérer », mais dans le sens d'une agression, d'une violence
- Lire les 4 scénarios

  + question: « Est-ce qu'il y a un comportement abusif dans cette histoire? Pourquoi oui, pourquoi non ? »

  + Ecrire les réponses sur l'affiche ☺

Définir les comportements abusifs

- On reprend les scénarios et on définit les comportements abusifs
- Les comportements blessants deviennent abusifs quand:

1) Ils se répètent
2) Ils servent à contrôler l'autre
3) Ils servent à imposer sa volonté par la force
4) Ils amènent la personne à se sentir mal dans sa peau, à avoir une mauvaise image d'elle-même
5) Ils font peur

= Définition d'un comportement abusif

Suggestion

- Rappeler au groupe la liste des comportements blessants faite au début de la séance et inscrite sur l'affiche.
- Lire chaque comportement à haute voix et demander lequel est blessant et abusif, lequel est seulement blessant.
- Barrer les comportements jugés seulement blessant, demander au groupe lesquels de ces comportements sont émotionnellement abusifs.
- Conséquences physiques et émotionnelles graves

Les violences dans les relations : Tendances générales

- Lire les statistiques et les rendre accessibles en les illustrant

Séance 2 : conclusion

- Répéter le processus de comment un comportement blessant peut devenir abusif
- Demander s'il y a une phrase, un mot, une image qu'ils retiennent de la séance, voir avec quoi les jeunes repartent
- Degré de motivation
- Eventuellement offrir un espace supplémentaire à certains jeunes qui le demandent pour un échange

Séance 3 : Pourquoi les comportements abusifs ?

Préambule :

- instaurer un accueil chaleureux
- afficher les règles de fonctionnement
- rappel de la deuxième séance
- voir le degré de motivation

Séance 3 : Objectifs

- Comprendre les racines et les motivation des comportements abusifs
- Remettre en question quelques idées reçues
- Prendre conscience des « signaux d'alarme »

Séance 3 : Matériel à préparer

- Distribuer scénarios
- Photocopier feuille « Signaux d'alarme »

On a un comportement abusif
parce qu'on veut contrôler, manipuler

- Lire les 3 scénarios
- Ne pas aller trop loin dans le développement, il faut que les jeunes puissent reconnaître ce qui pose problème
- Instaurer une discussion des questions concernant les scénarios 1, 2, 3 ☺
- Suggérer des conséquences aux scénarios

Attention: Il peut y avoir des pièges
(Blessant ? Abusif ?)

Autres raisons

- On peut parler des différentes cultures en Suisse
  Ex: Macho, rôle de la femme
- La compréhension OUI, mais jusqu'à quel point ?
  Ex: la femme qui reste avec son mari qui la bat
- Une limite: la loi
- L'éducation, la sociabilité de personne
- Répétition des comportements appris

Les signaux d'alarme

- Les signaux d'alarme doivent agir comme des gyrophares

Attention: Il est essentiel d'imager le plus possible nos propos voire même caricaturer

- Chaque jeune lit un signal d'alarme et l'explicite au besoin ☺
- Quelqu'un qui a été abusé peut devenir à son tour abuseur

  Ex : Le père qui se fait « abusé » par son patron, etc....
- Ce n'est pas seulement un méchant et un gentil, c'est + compliqué…
- Conscientiser les jeunes à cet éternel « va et vient » entre abuseur et abusé

Séance 3 : Conclusion

- Le but est de se rendre compte de la situation abusive dans laquelle on se trouve
- Si le gyrophare commence à s'allumer plusieurs fois, il y a un problème !!!
- Demander s'il y a une phrase, un mot, une image qu'ils retiennent de la séance, voir avec quoi les jeunes repartent
- Expliquer la prochaine séance
- Degré de motivation

Séance 4 : Comment aider des amis en difficulté ?

Préambule

?

Séance 4 : Objectifs

- Comprendre les dilemmes d'une relation abusive
- Oser proposer / demander de l'aide
- Savoir quand une aide professionnelle est indiquée

Séance 4 : Matériel à préparer

- Un agrandissement de la « roue de l'amitié »
- Un écriteau « je veux rester » et « je veux partir »
- Carte de visite avec numéros de téléphone ou trouver de l'aide
- Documents à distribuer et à photocopier, la « roue de l'amitié »

Pourquoi les personnes qui subissent des abus ne rompent tout simplement pas la relation ?

Jeu: Scénario à lire par un intervenant ☺

Je veux rester ← → Je veux partir

- Faire le jeu pour soi
- Attention aux enjeux, aux conflits de loyauté entre pairs (affirmation)
- Ne pas intervenir pendant le jeu
- Discussion avec les jeunes par rapport à leur positionnement durant le jeu.

Pourquoi il est difficile de trouver / chercher de l'aide ?

Utiliser un support pour noter les idées ☺

Exemples:

- Peur de choquer
- Peur de donner une mauvaise impression
- Peur que les autres décident à sa place
- Refus de reconnaître le problème
- Ne pas avoir l'habitude de parler de ses problèmes intimes

Comment aider un ami ?

- La roue de l'amitié vide
- Questionner le groupe «comment aider un ami » en précisant qu'il y a 6 points
- Prendre ce que les jeunes disent et le travailler ensemble
- Poser beaucoup de questions en tant qu'intervenant ☺
- Chacun de ces moyens permet d'aider, d'encourager et de respecter la personne qui subit des comportements abusifs et lui donne la force d'agir à son rythme

A qui s'adresser pour trouver de l'aide ?

- Préparer une carte de visite avec les principaux partenaires qui travaillent sur la place fribourgeoise et la distribuer
- Conscientiser les jeunes qu'il y a plusieurs manières de régler un problème et que les professionnels sont là pour ça…
- Montrer un exemple de carte

Séance 4 : Conclusion

Comment conclure

Séance 5 : Des exemples pour aider des amis

Préambule ☺

?

Séance 5 : Objectifs

- Reconnaître les « signaux d'alarme » à partir d'exemples
- Mettre en pratique les outils pour aider les amis-es
- Connaître les aides professionnelles dans sa région

Séance 5 : Matériel à préparer

- L’histoire de Greg & Michèle
- Conseils pour aider quelqu’un qui a un comportement abusif
- Conseils pour aider quelqu’un qui subit un comportement abusif
- Remarques de Greg et de Michèle

L’histoire de Greg
L’histoire de Michèle

- Lire 2 fois la même histoire, mais une fois à travers les yeux de Greg et une fois à travers les yeux de Michèle.
- C’est la même histoire, mais vécue par deux personnes différentes
- Puis faire un tour de table, pour faire réagir les jeunes à un moment donné de l’histoire et identifier les signaux d’alarme

Jeux de rôles

- Lire ensemble les conseils pour aider quelqu'un qui a un comportement abusif et celui qui subit un comportement abusif

Explication du jeu de rôle !!!

- A travers les « remarques », on va faire jouer les jeunes 2 par 2 et ensuite ils joueront cela devant leurs pairs ☺

Explication d’un « Jeu de rôle »

- Un jeu de rôle est « un loisir » pratiqué en commun par un groupe de personnes et qui a pour objet la simulation de la vie quotidienne et souvent aventureuse de personnages fictifs par l'improvisation théâtrale verbale mais généralement pas gestuelle. Il constitue une version mature des jeux d'enfant «pour faire semblant».

- La particularité essentielle du jeu de rôle est son absence

Séance 5 : Conclusion

- Comment conclure

Séance 6 : Ce que l'on s'imagine à propos des relations

Préambule

Séance 6 : Objectifs

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

Séance 6 : Matériel à préparer

- Documents à distribuer et à photocopier (scénarios)
- Tableau ou flipchart

Quand on attend l'impossible d'une relation

- Prendre quelques minutes pour réfléchir à une attente impossible

  Ex : Le père qui attend que son fils soit le meilleur footballeur de son équipe, alors que lui voudrait faire de la danse !!!

  - C'est un problème dans la relation, car d'un côté il y a celui qui attend et de l'autre celui qui ne peut pas donner

  - Faire un tour de table et travailler sur comment ils se sont sentis à ce moment-là

D’où viennent ces images ?

Noter les réponses des jeunes sur un flipchart

Exemples:

- TV
- Magazines
- Livres
- Pub
- Cinéma
- La familles, les pairs

LA VIOLENCE À LA TÉLÉVISION
ÇA DONNE ENVIE AUX JEUNES DE TOUT CASSER
SAUF, HÉLAS, LA TÉLÉVISION

Associations d'idées

La personne doit répondre par le premier mot, la première image qui lui vient à l'esprit

Exemples :

- Vers, verre, vert
- Femme
- Vieux
- Père

Blonde
Arabes
Parents
Motards

Alcooliques
Black
Hommes musclés
Amis

Cet exercice fait ressortir des images que l'on appelle les clichés ou les préjugés

Qui peut expliquer le mot: CLICHE ?

Le cliché n'est pas forcément négatif, mais il nous empêche de voir les gens comme ils sont vraiment

Les clichés à propos des hommes et des femmes

4 situations que l'on peut rencontrer lorsqu'on sort avec quelqu'un:

- Garçon qui aimerait sortir avec une fille
- Garçon sort avec fille depuis 2 mois et fréquente quelqu'un d'autre
- Ils vont boire un verre, qui paie l'addition ? et pourquoi ?
- Garçon va chez sa copine après le cinéma, qu'est-ce qu'il fait ?

Et vice versa ☺

3 questions:

- Les clichés, à votre avis, ça peut blesser ?
- Pourquoi les gens ont des clichés ?
- Est-ce que les clichés peuvent être positifs ?

Les clichés qui conduisent aux abus

- Lire 2 scénarios (déjà lu 2ème séance)
- Identifier les clichés à travers des scénarios en posant des questions

Séance 6 : Conclusion

Comment conclure ?

Il est possible de donner matière à réflexion aux jeunes d'une séance à l'autre

Séance 7 : Les agressions sexuelles

- Comment accueillir ?

Séance 7 : Objectifs

- Remettre en question les mythes sur les agressions sexuelles
- Promouvoir le respect dans la sexualité
- Respecter ses propres limites et celles de l'autre en matière de sexualité

Séance 7 : Matériel à préparer

Affiches à reprendre des séances précédentes

- les règles de fonctionnement
- ce qui fait qu'une relation me fait du bien
- comment j'aimerais être traité/ée par l'autre / comment j'aimerais traiter l'autre dans une relation amoureuse
- comportements blessants / abusifs

Documents à distribuer

- « tester vos connaissances sur les agressions sexuelles »
- « le scénario de Lisa et Léonard »
- « conseils pour éviter les agressions sexuelles »

Informations sur les agressions sexuelles

- Questionner les jeunes sur la signification des agressions sexuelles (hormis le viol)

  Ex : chantage affectif, attouchement, dominer l'autre, force physique, etc.…

- Il y a un temps de cela, la société ne parlait pas de sexe et c'était la porte ouverte aux abus

  Ex : toucher les seins en disant BONJOUR

  Attention aux secrets, ICI on en parle

Tester les connaissances via un questionnaire ☺

Quand on accuse la victime

- Grand jeu de rôle en mettant en scène un tribunal
- Attention à bien cadrer le jeu (acteurs, temps, espace, etc.)
- Diviser le groupe en fonction des rôles:

  1) Juges
  2) Procureur
  3) Avocats
  4) Témoins
  5) Accusé
  6) Victime
  7) Les familles de la victime et de l'accusé

  - Prendre un temps pour que chaque jeune puisse s'approprier son rôle, le scénario et ses enjeux
  - Lire le scénario ☺

Comprendre les messages de l'autre

- Attention aux clichés

  Ex: « Elle dit non, mais au fait elle ne demande que ça »

  « T'as vu comme elle est « goalée », c'est une salope »

  Ne pas faire l'activité bocal, mais instaurer une discussion autour des 5 affirmations suivantes

Activité Bocal

- Explication de l'activité Bocal à poissons :

Chaises en demi cercle

Tous doivent se voir et discuter ensemble

Comme les filles et les garçons comprennent souvent les choses différemment, donner le temps à ceux-ci de discuter en groupe et de décider de ce que cela signifie.

Ensuite nous pouvons comparer s'il y a des différences

Affirmations

1) Quand une fille s'habille de manière sexy pour sortir avec un garçon, cela signifie qu'elle a envie d'avoir une relation sexuelle ☺

2) Quand une fille a déjà eu des relations sexuelles avec un autre garçon dans le passé, son petit copain actuel a le droit d'exiger qu'elle ait des relations sexuelles avec lui

3) Quand une fille est comme paralysée ou ne bouge plus, quand un garçon essaye de faire l'amour avec elle, c'est un signal qu'elle a envie d'avoir une relation sexuelle et que tout va bien

4) Les filles résistent quelquefois quand on veut leur faire l'amour, simplement parce qu'elles croient que leur petit copain veut qu'elles résistent, mais en fait elles veulent aller plus loin

5) Quand une fille va dans une chambre vide avec un garçon, quand ils sont dans une fête, cela veut dire, qu'elle veut faire l'amour avec lui ☺

Questionnement ?

- Quelles différences avez-vous remarqué chez les filles et les garçons ?

- Quelles conséquences ces différences pourraient avoir dans une relation amoureuse ?

Conseils pour diminuer les risques d'agressions sexuelles

- Ce sont des précautions, mais le risque zéro n'existe pas (Pervers et tout ce que l'on a appris ne sert à rien, etc.)
- Parler de l'habillement (j'aimerais pouvoir vous dire que vous pouvez vous habiller comme bon vous semble, mais ce n'est pas le cas,… Facteurs culturels, …)

  Ex : Si une femme est sexy, l'homme peut avoir une érection sans rien pouvoir contrôler, ce n'est pas la même chose pour une femme. Les hommes ont un sexe qui peut automatiquement « monter », pour les femmes cela ne se voit pas, il n'y a rien d'automatique

L’approche est différente entre hommes et femmes :

1) L’homme : le sexe et puis l’affecte
2) La femme : l’affecte et puis le sexe

- Ce que je peux faire pour me protéger ?
- Ce que je peux faire pour respecter l’autre ?

Etude : la manière de marcher peut favoriser les agressions sexuelles

Séance 7 : Conclusion

Comment conclure ☺ ?

Séance 8 : Partager le pouvoir de communiquer

Comment accueillir ☺ ?

Séance 8 : Objectifs

- Se familiariser avec des outils pour améliorer la communication
- Dissocier conflits et comportements abusifs
- Gérer les confits de manière constructive

Séance 8 : Matériel à préparer

- Affiches à reprendre des séances précédentes
  - Les règles de fonctionnement
  - Ce qui fait qu'une relation me fait du bien
  - Comment j'aimerais être traité/ée par l'autre / Comment j'aimerais traiter l'autre dans une relation amoureuse
  - Comportements blessants / abusifs
- Documents à distribuer
  - « 5 outils de bases pour communiquer lors d'un conflit »
  - « Le dialogue de Sandro et Valérie »
  - « Le conflit de Cédric et Sandra »
  - « Le conflit de Tania et Marie »
  - « Le conflit de Simon et Jennifer »

La communication

- 5 principes de la CNV
- Une mauvaise compréhension peut conduire à des disputes (communication breakdown)
- Poser la question au groupe de ce qu'il faut pour qu'une communication soit fonctionnelle

5 principes de la CNV

1) Se calmer

1) Poser des questions

1) Dire ce que l'on ressent

1) Exprimer ses besoins

1) Trouver des solutions

(Feuille à distribuer)

Questions, commentaires sur l'outil CNV

Les outils pour mieux communiquer

- (Distribuer feuille)
- Lire le dialogue à deux et leur demander d'identifier les divers outils de communication présents
- Sandro et Valérie animé par les TS

Jeux de rôles

- 3 conflits différents à mettre en scène

(Distribuer feuille 3 - situations de conflits)

- Introduire dans le jeu le fait de parler en « JE »

Et si ça ne marche pas ?

- Les outils de communication fonctionnent uniquement s'il y a réciprocité

- Scénarios pour réagir et ouvrir plus profondément des pistes de résolution de problèmes

Séance 8 : Conclusion

- Comment conclure ☺ ?

Séance 9 : Sentiments et réactions

- Comment accueillir ☺ ?

Séance 9 : Objectifs

- Comprendre son fonctionnement face à la colère
- Apprendre à maîtriser sainement sa colère
- Mettre en pratique les outils de communication

Séance 9 : Matériel à préparer

- Affiches à reprendre des séances précédentes
  - Les règles de fonctionnement
  - Ce qui fait qu'une relation me fait du bien
  - Comment j'aimerais être traité-e par l'autre / Comment j'aimerais traiter l'autre dans une relation amoureuse
  - Comportements blessants / abusifs
- Document à distribuer
  - « les sentiments »

Les mots pour exprimer mes émotions

- « Parler » de son corps
- Le Ressenti
- Les Sensations
- Ses Emotions / Sentiments

Les déclics

- Nous connaissons tous des situations qui déclenchent en nous une colère subite, par « déclic »
- Expliquer le mot « déclic »
- Préciser à quel moment ces déclics surviennent
- Quelles sont les émotions qui vous mettent en colère ?
- Dans une relation amoureuse quel(s) type(s) de situation vous met en colère ?

Reconnaître ma colère

- Utiliser sa colère de manière positive
- 2 types de colère: lente
  rapide
- Comment les jeunes se sont sentis juste avant la colère
- Qu'est-ce qui s'est passé dans le corps juste avant l'explosion de la colère
- Voir les signes précurseurs

  Ex: transpiration, cœur, crispation, etc....

Eviter que ça tourne mal

Ex : « C'était plus fort que moi ! »
« Je n'ai pas pu me contrôler ! »

- Non, la colère est quelque chose qui peut se contrôler
- Mais attention ! c'est une question de secondes
- Quelles sont vos propositions ? ☺ utiliser un tableau

  Ex : Aller marcher, crier, faire du sport, pleurer, etc.

Faire face à sa colère

- Prendre une situation colérique de jeune et montrer comment on peut faire autrement
- Ne pas nier sa colère, la CONTROLER
- Je vois rouge et je ne peux rien faire : c'est pas vrai, il y a des micro indicateurs
- Contrôler sa colère, c'est aussi l'accepter

Séance 9 : Conclusion

- Comment conclure ?

Séance 10 : Questions / réponses et Fête

- Comment accueillir ☺ ?

Séance 10 : Objectifs

- Permettre aux jeunes de poser toutes les questions qu'ils n'ont jamais osé poser par rapport au thème des relations
- Apprendre à terminer quelque chose
- Passer un moment récréatif avec le groupe
- Valoriser les jeunes en leur décernant un certificat avec dossier-souvenir

Séance 10 : Matériel à préparer

- Dossier et diplôme
- Faire la photo du groupe pour l'introduire dans le certificat
- Petite agape

Visite et questions

A commencer lors de la 8ème séance:

- Mettre en place durant les dernières séances une boîte à questions
- Proposer de faire une visite par rapport à des problématiques soulevées durant le programme

CERTIFICAT

décérné à

_____

pour avoir suivi le programme de prévention

"Sortir ensemble et se respecter"

Les animateurs du programme
Kathya Di Marco et Emmanuel Fridez
REPER, Fribourg

Dossier

- Le dossier contient les « étapes importantes » du programme, afin que les jeunes puissent le relire de temps à autre

Montrer un dossier de fin de programme

!!! Bonne route à vous !!!