ça sexprime

LE MAGAZINE DES INTERVENANTS MENANT DES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ AUPRÈS DES JEUNES DU SECONDAIRE

Une production du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal et Tel-Jeunes

16

HIVER | 2011

LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE ADOLESCENT

PAR SOPHIE GASCON

ÇA SEXPRIME EST MAINTENANT BEAUCOUP PLUS QU'UN MAGAZINE, MAIS UNE COMMUNAUTÉ.
DEVENEZ MEMBRE AU *CASEXPRIME.GOUV.QC.CA*

Québec

Kayla, 14 ans, et Lucas, 15 ans, sont ensemble depuis deux mois. Les deux amoureux avaient l'impression d'être capables de tout se dire, mais voilà : depuis quelque temps, Lucas souhaite faire l'amour avec Kayla et se sent incapable de le lui dire car celle-ci ne laisse pas entrevoir qu'elle partage ce souhait. Comme Kayla ne lui donne aucun signe, Lucas se demande si elle a envie de lui. Il commence à ressentir de la nervosité et à avoir des doutes : « Peut-être qu'elle ne m'aime plus ? » Puis un jour, il éclate : « Je te fais des avances, mais tu n'y réponds jamais ! Tu ne me colles jamais et tu fais comme si tu ne te rendais compte de rien ! Tu ne veux pas faire l'amour avec moi ? » Kayla ne comprend pas cette réaction d'impatience. Elle avait parfois envie de se montrer plus affectueuse envers Lucas, mais craignait que celui-ci pense qu'elle voulait aller plus loin. Par ailleurs elle se doutait bien que Lucas voulait faire l'amour, mais elle se demandait si elle était prête et ne savait pas comment lui en parler.

ça sexprime

Nº 16, HIVER 2011

CE MAGAZINE EST UNE COLLABORATION :

du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS)
- Direction des communications
- Direction générale de santé publique

Richard Cloutier, rédacteur en chef
Valérie Marchand, rédactrice
Nadia Campanelli

de l'Université du Québec à Montréal
Sophie Gascon, sexologue-éducatrice, étudiante à la maîtrise en sexologie
Francine Duquet, professeure au Département de sexologie

et de Tel-Jeunes
Linda Primeau, Superviseure clinique

Mise en page : Sébastien Roy, MSSS

Les photographies contenues dans le présent magazine ne servent qu'à illustrer les différents sujets abordés. Les personnages apparaissant sont des figurants.

Le magazine *Ça sexprime* est aussi disponible en anglais sous le nom de *The SexEducator*

ABONNEMENT
On peut s'abonner gratuitement au magazine *Ça sexprime* à l'adresse : casexprime.gouv.qc.ca

VOTRE OPINION SUR LE MAGAZINE
Vous êtes invités à répondre à quelques questions sur le magazine pour aider à en améliorer le contenu. Pour ce faire, allez à l'adresse : casexprime.gouv.qc.ca, puis cliquez sur *Votre opinion sur le Magazine*.

Pour obtenir les numéros précédents du magazine
Les numéros précédents du magazine *Ça sexprime* sont disponibles en version électronique seulement, au : casexprime.gouv.qc.ca

Lorsque le contexte s'y prête, le genre masculin désigne autant les hommes que les femmes.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011
Bibliothèque et Archives Canada, 2011
ISSN 1712-5782 (Version imprimée)
ISSN 1718-5238 (Version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise uniquement sur le territoire du Québec et à condition de mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2011

Pourquoi est-ce difficile de parler de sexualité avec son chum ou sa blonde? Comment s'y prendre pour discuter avec son partenaire amoureux de ce que l'on ressent, de nos sentiments à son égard, de notre désir d'avoir une relation sexuelle, de notre souhait d'utiliser un condom ou de nos besoins sexuels? Comment savoir s'il s'agit du bon moment et comment communiquer adéquatement? On le voit, la communication peut représenter tout un défi lorsqu'il s'agit de sujets qui touchent la sphère sexuelle et intime. Il n'est pas toujours évident de se faire comprendre et de comprendre l'autre. Et s'il peut être ardu pour les adultes de communiquer, ce l'est tout autant, voire davantage pour les adolescents, puisqu'ils sont dans une période de questionnements et de découverte de soi et de l'autre. Cette édition du *Ça sexprime* se veut donc un outil qui permettra aux enseignants et aux intervenants d'aider les jeunes à communiquer plus facilement avec leur blonde ou leur chum.

QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION ?

La communication est un concept large utilisé dans divers domaines. Elle est d'abord définie comme une composante essentielle de l'interaction entre les individus (Alpe et autres, 2007), cependant c'est par la communication dite « expressive » que la personne qui parle (émetteur) sera en mesure d'exprimer ses sentiments à la personne qui écoute (récepteur) (Neveu, 2004). Communiquer, c'est non seulement dire ce que l'on ressent ou pense, c'est aussi être disponible pour l'autre, l'écouter attentivement et saisir les occasions de rapprochement (Robert, 2002). Être disponible pour l'autre, c'est lui accorder toute notre attention du moment ; écouter attentivement, c'est regarder l'autre dans les yeux, en lui démontrant des signes d'intérêt, comme des hochements de tête, et lui poser des questions de clarification. Et pour que la communication se déroule de manière positive, chacun doit respecter les valeurs, les goûts et les choix de l'autre, et être réceptif à ce que l'autre a à dire (Robert, 2002).

S'EXPRIMER C'EST BIEN, MAIS S'EXPRIMER ET ÉCOUTER, C'EST MIEUX

Avoir une bonne communication avec son chum ou sa blonde signifie non seulement être capable d'exprimer ses idées, sentiments et émotions, mais aussi être capable d'écouter l'autre. Savoir écouter de manière active est aussi important que savoir parler, puisque cela évite les conversations à sens unique et favorise l'empathie mutuelle (Germain et Langis, 2003). L'écoute active se manifeste notamment par des signes (ex. : hocher la tête) destinés à montrer à l'autre qu'on l'écoute et qu'on s'intéresse à ses propos, ainsi que par des commentaires et des questions nous permettant de vérifier si l'on a bien compris ce que raconte notre interlocuteur (Bodenmann, 2003).

Le langage non verbal (le contact des yeux, l'expression faciale, les mouvements et attitudes du corps, le toucher) est aussi une forme de communication, plus subtile celle-là, qui mérite d'être « écoutée », puisque plusieurs messages peuvent être exprimés

sans qu'aucune parole soit dite. Il faut donc porter attention aux gestes, à l'humeur (ex. : fatigue, stress), aux traits de caractère (ex. : personnalité nerveuse, angoissée, émotive) de l'autre afin d'améliorer l'écoute et la compréhension (Germain et Langis, 2003). Le langage non verbal peut même contredire les paroles. Par exemple : une personne dit qu'elle va bien tout en ayant les yeux pleins d'eau ; une personne dit à son ou à sa partenaire qu'elle a envie de faire l'amour alors qu'elle est distante, ne répond pas aux avances sexuelles, ne donne ni caresses ni baisers. Dans ces deux exemples, les gestes et le regard indiquent l'inverse du langage verbal. Dans la communication avec l'autre, il faut être attentif à ces signes non verbaux des plus révélateurs.

QUELQUES STATISTIQUES SUR LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE ADOLESCENT

La communication entre les jeunes amoureux n'est pas toujours chose aisée. Selon une enquête réalisée en 2000 auprès de 522 adolescents montréalais âgés de 12 à 17 ans, les jeunes ont plus de difficulté à exprimer leurs émotions ou à parler de sexualité avec leur partenaire qu'à exprimer leurs opinions et leurs idées (Lefort et Elliott, 2001). Au tableau 1 sont présentés certains des résultats de cette étude.

TABLEAU 1
LES DIFFICULTÉS LIÉES À LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE ADOLESCENT

	Les difficultés	Pourcentage
Respect de ses opinions et idées	• Je trouve difficile ou très difficile de faire respecter mon opinion et mes idées avec mon amoureux(se).	20 %
	• Je trouve difficile ou très difficile d'exprimer mon opinion et mes idées avec mon amoureux(se).	15 %
Expression de ses sentiments et émotions	• Je trouve difficile ou très difficile d'exprimer mes sentiments et mes émotions avec mon amoureux(se).	29 %
Protection sexuelle	• Je trouve difficile ou très difficile de parler de protection sexuelle avec mon amoureux(se).	11 %
	• Je ne parle pas de protection sexuelle avec mon amoureux(se).	49 %
Préférences sexuelles	• Je trouve difficile ou très difficile de parler de ce que j'aime comme contacts sexuels avec mon amoureux(se).	16 %
	• Je ne parle pas de ce que j'aime comme contacts sexuels avec mon amoureux(se).	26 %
	• Je trouve difficile ou très difficile de dire à mon amoureux (se) ce que je n'aime pas comme contacts sexuels.	20 %
	• Je ne parle pas de ce que je n'aime pas comme contacts sexuels avec mon amoureux(se).	23 %
Refus des avances sexuelles	• Je trouve difficile ou très difficile de refuser les avances sexuelles de mon amoureux(se) lorsque ça ne me tente pas.	24 %
	• Je ne dis pas à mon amoureux(se) que ses avances sexuelles ne me tentent pas.	22 %

Source : Lefort et Elliott, 2001.

Le tableau 1 permet de constater qu'en matière de sexualité, une proportion assez élevée de jeunes n'osent tout simplement pas aborder certains sujets avec leur partenaire. C'est le cas pour les préférences sexuelles (26 %), pour ce qui n'est pas aimé (23 %), pour les avances sexuelles non désirées (22 %) et pour la protection sexuelle. En ce qui concerne la protection sexuelle, la statistique est préoccupante car près de la moitié des jeunes n'en parlent pas avec leur partenaire.

À quoi ces difficultés sont-elles liées : à un malaise, à la gêne, à la peur d'être ridiculisé ou de perdre l'autre ? Le désir de conserver une image idéale aux yeux de l'autre peut expliquer pourquoi des adolescents ont de la difficulté à parler avec leurs partenaires de sujets intimes tels leurs sentiments et la sexualité.

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre, et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre. »

— Bernard Werber
(tiré de www.bernardwerber.com, « Innerview »)

LES COMPOSANTS D'UNE BONNE ET D'UNE MAUVAISE COMMUNICATION

Une bonne communication avec son partenaire amoureux favorise une relation de couple satisfaisante (Kelly, 1993 ; Robitaille et Lavoie, 1992). La façon de communiquer est l'un des principaux éléments permettant au couple de maintenir une bonne relation (Bodenmann, 2003). Aussi est-il pertinent de montrer aux adolescents quels sont les composants d'une bonne et d'une moins bonne communication. On prendra alors soin de préciser que chacun possède des habiletés de communication qui lui sont propres. Par exemple, certains seront plus aptes à clarifier les problèmes, tandis que d'autres seront plus habiles à proposer des solutions pour régler les différends (Kelly, 1993).

Pour bien communiquer, il faut être ouvert aux opinions et aux sentiments de l'autre, tout en étant conscient que des désaccords peuvent se produire (Kelly, 1993). La première notion à retenir pour une communication positive est l'utilisation du **je**, c'est-à-dire parler de soi et non de l'autre. Par exemple, la personne devrait dire « Je me sens énervé », et non « Tu m'énerves » (Bodenmann, 2003). Lorsque vient le moment de parler d'un sujet délicat, on a généralement tendance à utiliser le **tu**. Le recours au **tu** donne à l'autre l'impression qu'on l'accuse ou qu'on lui fait porter le blâme ; il a pour effet de créer une distance, voire une opposition (Bodenmann, 2003). En utilisant le **tu**, on centre la discussion sur l'autre, on lui attribue des intentions ou des torts qu'il n'a pas nécessairement (Robert, 2002). Les généralisations comme « toujours » ou « jamais » sont aussi à éviter, car elles amplifient la mésentente et la font paraître plus grave qu'elle ne l'est en réalité. Il est préférable de parler de choses concrètes, c'est-à-dire qui sont directement liées à la situation problématique ou au malentendu en question.

Reprenons l'exemple du début. Lorsqu'il parle à Kayla, Lucas utilise le tu et des généralisations : « Je te fais des avances, mais tu n'y réponds jamais ! Tu ne me colles jamais et tu fais comme si tu ne te rendais compte de rien ! Tu ne veux pas faire l'amour avec moi ? » De cette façon, Lucas se trouve à rejeter le blâme sur Kayla et ne l'aide pas à comprendre ce qu'il tente de lui dire.

Kayla se sentira moins en état d'accusation si Lucas lui fait part de ce qu'il ressent. Pour favoriser l'échange, Lucas devrait utiliser le **je** et éviter les généralisations. Son propos prendrait donc la forme suivante : « Kayla, j'ai envie de faire l'amour avec toi, mais j'ai l'impression que ce n'est pas réciproque. J'aimerais que tu y penses et qu'on s'en parle. » En parlant ainsi, Lucas exprime vraiment ce qu'il pense et ne risque pas d'être mal interprété ; pour sa part Kayla ne risque pas de se sentir accusée.

D'autres obstacles peuvent nuire à la communication, comme les mots qui exigent, les mots qui jugent et les mots qui humilient (Robert, 2002). Ces mots jamais neutres, toujours à connotation négative, appauvrissent la relation au lieu de l'enrichir, tout en faisant du tort à l'estime de soi et au désir que l'on peut éprouver envers l'autre (Robert, 2002). Le tableau 2 présente des exemples de ces types de langage.

TABLEAU 2
LES MOTS QUI NUISENT À LA COMMUNICATION

Catégorie	Exemples d'énoncés
Les mots qui exigent	• Colle-moi, caresse-moi ! • Si tu m'aimais vraiment, tu ferais ce que je te demande.
Les mots qui jugent	• Un gars qui aime sa blonde passe plus de temps avec elle qu'avec ses amis ! • Une fille qui se respecte ne s'habille pas comme tu le fais !
Les mots qui humilient	• Toutes les filles font ça, tu n'es pas normale ! • Chaque fois qu'on est en public, tu agis de façon immature et ridicule !

Source : Robert, 2002.

Dans toute communication interpersonnelle se trouvent des messages de nature personnelle et impersonnelle (Germain et Langis, 2003). Les messages de nature impersonnelle ne demandent pas une transparence des émotions, contrairement aux messages de nature personnelle. Reprenons un instant l'histoire de Kayla et Lucas. Si Kayla réplique à Lucas qu'il ne sait pas comment parler aux filles, elle provoque chez lui une attitude défensive qui pourra se traduire par un affrontement ou un évitement de la discussion. Si Kayla ajoute qu'il ressemble à tous les autres gars de son âge et qu'il pense juste au sexe, la situation empirera. Ce message est de type impersonnel car il concerne en fait une masse d'individus anonymes, c'est-à-dire que les propos pourraient être dits à n'importe quel autre garçon (Germain et Langis, 2003). À l'inverse, si Kayla exprimait clairement ses inquiétudes et ses préoccupations (message de type personnel), la communication serait moins blessante pour Lucas et plus profitable pour son couple. Kayla s'inquiète peut-être de ce que son chum va penser si elle lui dit ne pas savoir si elle est prête à faire l'amour. Peut-être a-t-elle peur qu'il ne la comprenne pas et qu'il la laisse. Reste que le fait d'exprimer ses peurs et d'utiliser un type de communication plus personnel favorise la discussion. En d'autres termes, il est préférable de dire ce que l'on ressent vraiment (ex. : ne pas savoir si l'on est prêt à faire l'amour) au lieu de répliquer avec des insultes. Il est légitime de ressentir de la colère, de la frustration ou d'autres émotions négatives, mais encore faut-il exprimer ces émotions de façon adéquate.

« Reporter la discussion à un moment où l'on est plus calme permet d'éviter de dire des choses blessantes que l'on pourrait regretter. »

LES CONDITIONS D'UNE BONNE COMMUNICATION

Parler à sa blonde ou à son chum est une bonne chose, mais il arrive que nos propos soient mal interprétés et que le sens de notre message ne soit pas compris. Ces malentendus sont dus à plusieurs facteurs, par exemple un moment ou un endroit mal choisis. Ainsi lorsqu'une personne est occupée à une activité, qu'elle est sur le point de partir ou qu'elle semble préoccupée, elle portera forcément moins attention à ce qu'on lui dit. Pour bien saisir les propos de l'émetteur, l'interlocuteur doit être en contact avec ces mêmes propos (Kelly, 1993). Si on veut être bien compris, on attendra que l'autre soit disposé à nous écouter et lorsque notre partenaire ou nous-même sommes en colère, on laissera passer l'orage (Rosenberg, 1999). Reporter la discussion à un moment où l'on est plus calme permet d'éviter de dire des choses blessantes que l'on pourrait regretter. Le lieu doit aussi offrir suffisamment d'intimité, donc on évitera d'être en compagnie de ses amis et on tâchera de trouver un endroit à l'abri des regards (Rosenberg, 1999). On peut aussi avoir parfois l'impression que ce n'est jamais le bon moment de parler avec l'autre. Il convient alors de lui dire clairement que l'on tient à discuter de choses importantes.

Il faut aussi éviter de présupposer les réactions de l'autre. « Décider » à l'avance que l'on perd son temps, se convaincre que l'autre nous connaît suffisamment sans qu'on ait à lui parler ou se persuader que l'autre va se mettre en colère sont toutes des présuppositions qui ne favorisent pas le dialogue (Germain et Langis, 2003). Par exemple : « Je n'ai pas besoin de lui dire ce que j'aime, elle me connaît » ; « Il devrait savoir que je ne suis pas prête à faire l'amour ».

APPRENDRE À COMMUNIQUER SES SENTIMENTS

Lorsqu'ils sont dans une relation amoureuse, les adolescents doivent se sentir à l'aise d'exprimer leurs sentiments et leurs émotions avec leur partenaire. En général, ils ont tendance à lui demander à quoi il ou elle pense plutôt que de s'informer sur ses émotions (Germain et Langis, 2003). Non que ce type de discussion soit néfaste à la communication, d'ailleurs le partage d'idées n'est pas à sous-estimer, mais les deux jeunes amoureux devraient centrer certains de leurs échanges sur ce qu'ils ressentent, dans la mesure où nombre d'adolescents ont de la difficulté à s'ouvrir à leur partenaire (Robitaille et Lavoie, 1992). Ainsi les garçons ont souvent tendance à avoir recours aux taquineries et aux plaisanteries pour dissimuler leurs sentiments ; cela leur permettrait de conserver la maîtrise de leurs émotions (Naifeh et Smith, 1987, dans Germain et Langis, 1990). Cette tendance à ne pas vouloir exprimer ses émotions peut cacher un sentiment de gêne ou de honte, ou une pudeur[1] à partager ce qu'on ressent.

Confier ses émotions peut être à la source de multiples craintes : celle d'être ridicule, d'essuyer un refus, de perdre l'autre (Germain et Langis, 2003). Par exemple, Lucas peut hésiter à exprimer à Kayla son désir de faire l'amour de crainte qu'elle ne refuse ou ne le rejette ; Kayla peut hésiter à dire qu'elle ne se sent pas prête à faire l'amour de crainte que Lucas ne la laisse tomber. D'aucuns ne voudront pas dévoiler leurs sentiments ou leurs pensées car ils craignent que cela ne les rende vulnérables. Mais cette attitude peut aussi être perçue par l'autre comme de l'indépendance ou de l'indifférence (Germain et Langis, 2003).

Malgré les accès de pudeur que peuvent avoir les jeunes lorsque vient le temps d'exprimer leurs sentiments, il reste que dans une relation amoureuse, la communication est fondamentale car elle permet de maintenir une sécurité dans le couple et de se sentir soutenu par l'autre (Berger, McMakin et Furman, 2005).

1. Pour en savoir plus sur la notion de pudeur, voir Mireille FAUCHER, « La pudeur est-elle devenue démodée ? », Ça sexprime, printemps 2008, [En ligne]. [casexprime.gouv.qc.ca].

PARLER DE SEXUALITÉ AVEC SON CHUM OU SA BLONDE : PAS TOUJOURS ÉVIDENT !

Étant donné les comportements sexuels à risque qu'ont certains jeunes, la pression sociale en ce qui concerne les relations sexuelles et la présence de violence sexuelle dans les couples adolescents (Halpern et autres, 2001), il est pertinent que les enseignants et les intervenants abordent avec les jeunes la question de la communication en rapport avec la sexualité, et les incitent à discuter de leurs préoccupations, de leurs préférences et de leurs besoins avec leur partenaire. Mais la sexualité fait partie des aspects intimes de la vie et comme on l'a vu, aborder ce sujet avec son chum ou sa blonde n'est pas toujours chose facile. Une étude réalisée auprès des garçons hébergés au Centre jeunesse de Laval montre qu'ils craignent de se faire juger lorsque vient le temps d'exprimer leurs sentiments et qu'ils trouvent difficile de communiquer leurs désirs, leurs déceptions, leurs attentes et leurs besoins à leur blonde (Manseau, Blais et Gervais, 2005). Bien que les participants à cette étude présentent un profil particulier, des parallèles peuvent être faits avec les garçons de la population générale.

En raison de leur peu d'expérience en matière de relations amoureuses, les adolescents se demandent jusqu'où ils peuvent aller lorsqu'ils parlent de sexualité avec leur partenaire et quels thèmes ils peuvent aborder (Berger, McMakin et Furman, 2005). Par ailleurs, d'aucuns ressentent une forte pression sociale à être actifs sexuellement et ne veulent surtout pas se sentir ignorants vis-à-vis de leur partenaire et leurs amis (Germain et Langis, 2003). Ainsi sous le coup de la pression sociale, Kayla pourrait céder au désir de Lucas d'avoir une relation sexuelle au lieu de lui exprimer ses craintes ou ses incertitudes. Ne sachant pas comment l'autre réagira, les jeunes peuvent trouver embarrassant de parler de sexualité. À l'inverse, ne rien dire peut ouvrir la voie à l'ambiguïté si l'autre commence à faire des suppositions qui ne sont pas vraies (Kelly, 1993).

Reprenons les propos de Lucas : « Tu ne me colles jamais et tu fais comme si tu ne te rendais compte de rien ! Tu ne veux pas faire l'amour avec moi ? » Lucas fait une supposition, mais a-t-il raison ? Avant de se laisser aller à l'impatience ou à la colère, il vaut mieux valider ses perceptions auprès de l'autre ; nous-mêmes ayant parfois du mal à définir exactement ce que nous ressentons, on conviendra aisément qu'il est encore plus difficile d'interpréter ce que notre partenaire souhaite ou ressent (Kelly, 1993). C'est pourquoi Lucas aurait dû plutôt dire ce qui le préoccupe (ex. : « Es-tu bien avec moi ? J'ai l'impression d'être le seul à vouloir me coller ? ») et ce qu'il désire vraiment, soit se rapprocher davantage de Kayla et éventuellement faire l'amour avec elle.

La franchise et l'honnêteté sont essentielles lorsque les deux partenaires amoureux parlent de sexualité (Kelly, 1993). De cette façon, la gêne a plus de chance laisser place à la confiance. Le dialogue permet d'en apprendre davantage sur soi et sur l'autre (Germain et Langis, 2003). Il semble par ailleurs que les jeunes amoureux qui sont capables d'échanger sur la sexualité ont une relation plus satisfaisante (Widman et autres, 2006).

Pour aider les adolescents à réfléchir sur la communication au regard de la sexualité, on peut les inciter à se poser individuellement les questions suivantes : Est-ce que parler de mes craintes vis-à-vis de la sexualité avec mon chum/ma blonde me rassurerait et contribuerait à diminuer mes appréhensions et la pression que je ressens ? Est-ce que dire à mon chum/ma blonde ce que j'aime et n'aime pas comme contacts sexuels pourrait améliorer nos relations sexuelles et en même temps, me permettre de mieux connaître ses préférences ? Parler de sexualité pourrait-il nous rapprocher davantage ? Ces questions pourront faciliter leur réflexion et les amener à savoir ce qu'ils souhaitent partager. Les jeunes peuvent aussi avoir recours à diverses stratégies : ainsi le visionnement d'une émission de télévision ou d'un film qui comporte des allusions à la sexualité – et on le sait, ce n'est pas ce qui manque ! – sera l'amorce d'une discussion sur la sexualité. Ce sont là des occasions de parler de sexualité sans parler de soi directement. Parler d'éléments extérieurs à soi apparaîtra moins engageant. Reste que dans de tels échanges, on révèle toujours nos valeurs, nos perceptions, etc.

LA PROTECTION SEXUELLE : UN SUJET TABOU DANS LE COUPLE ADOLESCENT ?

Selon une étude réalisée auprès de 522 adolescents montréalais en 2000, près de la moitié d'entre eux ne parlaient pas de protection sexuelle avec leur partenaire (voir tableau 1). Le fait qu'à l'adolescence, les relations amoureuses soient souvent éphémères (les jeunes en sont au stade de l'expérimentation) n'est bien sûr pas étranger à ce phénomène (Widman et autres, 2006). Le manque de confiance en soi et la peur d'être jugé sont d'autres raisons susceptibles d'empêcher les adolescents d'aborder le sujet. Le garçon ou la fille qui propose d'utiliser le condom pourra craindre de passer pour quelqu'un d'un peu trop actif sexuellement, pour quelqu'un qui n'a pas confiance en l'autre ou pour quelqu'un qui a une infection transmissible sexuellement (ITS). Pourtant, l'utilisation de moyens de protection rend la relation sexuelle beaucoup plus agréable car les préoccupations reliées à une grossesse non désirée ou aux ITS sont alors beaucoup moins présentes.

Selon les données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2003, parmi les jeunes Canadiens âgés de 15 à 24 ans qui étaient actifs sexuellement, près de quatre sur dix n'avaient pas utilisé de condom au cours de leur dernière relation sexuelle (Rotermann, 2005). Le Québec est la province où cette proportion est la plus élevée, à 44,3 %, suivi de l'Alberta, à 40,4 %. Plus les jeunes avancent en âge, moins ils ont tendance à se protéger : 43,6 % des 20-24 ans n'avaient pas utilisé de condom contre 21,5 % des 15-17 ans. En outre, les filles utilisent moins le condom que les garçons, peut-être parce qu'elles recourent à la contraception orale. Les jeunes semblent donc avoir de la difficulté à intégrer la dimension de la protection sexuelle, et il n'est pas étonnant que la prévalence d'ITS soit élevée dans ce groupe de population.

Une communication plus ouverte en matière de sexualité favoriserait sans doute l'utilisation d'une méthode de protection et de contraception dans le couple adolescent et par le fait même influerait sur le taux d'incidence des ITS (Widman et autres, 2006 ; Tschann et Adler, 1997). La communication doit être précoce, de façon à ce que la première relation sexuelle soit protégée. Les adolescents qui ont utilisé un condom au cours de leur première relation sexuelle sont plus enclins à l'utiliser au cours des relations sexuelles subséquentes (Nguyen et autres, 1994, dans Otis, 1996). D'où l'importance d'outiller les jeunes pour les amener à mieux communiquer avec leur partenaire, particulièrement en matière de protection sexuelle.

TABLEAU 3
DES INCITATIFS À PARLER DE L'UTILISATION DU CONDOM CHEZ LES ADOLESCENTS

1. Proposer d'utiliser le condom ne veut pas dire que l'on n'a pas confiance en l'autre. Au contraire, il s'agit d'une marque de respect de l'autre et de soi.
2. L'utilisation du condom montre que l'on est responsable et est un comportement valorisé dans la société.
3. Prendre l'initiative de parler du condom peut faire en sorte de libérer notre partenaire d'un poids, surtout si lui ou elle craint d'aborder le sujet.

Source : Lacroix et Cloutier, 2010.

LA COMMUNICATION AU SERVICE DE LA GESTION DE CONFLIT

Une bonne communication entre les partenaires amoureux permet d'éviter les ambiguïtés, les interprétations erronées et par conséquent les conflits (Kelly, 1993). Au contraire le sous-entendu, l'évitement, l'injonction, la menace et l'humiliation sont des manières de communiquer qui font obstacle aux échanges positifs entre les partenaires et qui ouvrent la porte au conflit (Germain et Langis, 2003). Des exemples de ces modes de communication sont présentés au tableau 4.

TABLEAU 4
TYPES DE DISCUSSIONS SUSCEPTIBLES DE PROVOQUER DES CONFLITS

Type de discussion	Exemples d'énoncés
Sous-entendu	• « On sait bien, ce que je fais, ce n'est jamais correct ! » • « Bon, tu t'es encore levé du pied gauche aujourd'hui. »
Évitement	• « Oublie ce qui c'est passé hier soir, n'y pense plus et ça ira mieux. » • « Je suis trop fatiguée pour parler de ça maintenant. On reprendra cette conversation un autre jour. »
Injonction	• « Dépêche-toi, allez, grouille. On est toujours en retard à cause de toi. » • « Arrête de te plaindre, je ne suis plus capable de t'entendre ! »
Menace	• « Si je te vois encore avec elle, je te laisse. » • « Si tu ne fais pas l'amour avec moi, je vais aller voir ailleurs. »
Humiliation	• « C'est comme ça que tu t'habilles ? Il faut vraiment que tu aimes te faire remarquer, hein ! » • « Il fallait s'y attendre, tu oublies toujours tout ! »

Source : Germain et Langis, 2003.

L'étude réalisée par Manseau auprès des garçons hébergés au Centre jeunesse de Laval montre que certains recourent à la violence pour exprimer leurs idées et sentiments tandis que d'autres décident de se retirer de la conversation (stratégie d'évitement) au lieu de régler le problème. Bien qu'elle ait été réalisée auprès de jeunes en difficulté, cette étude fournit des pistes de réflexion intéressantes quant aux problèmes éprouvés par les jeunes en matière de stratégies de communication et de gestion de conflit. On sait d'ailleurs que certains jeunes utilisent la domination, la confrontation et le contrôle pour influencer leur partenaire (Tuval-Mashiach et Shulman, 2006 ; Nieder et Seiffge-Krenke, 2001).

Lorsque la relation est exempte de violence toutefois, la discussion positive et le compromis constituent les stratégies les plus répandues pour régler les conflits (Tuval-Mashiach et Shulman, 2006 ; Feldman et Gowen, 1998). De même, une communication positive (parler au **je**, exprimer ses opinions et sentiments sans détour, s'abstenir d'humilier l'autre) permet d'améliorer la gestion de conflit et de diminuer les risques de violence dans la relation amoureuse. Dans cette perspective, si Lucas et Kayla s'expriment clairement, formulent des demandes au lieu de porter des accusations, permettent à l'autre de réagir et écoutent ce que l'autre veut dire, la discussion risque peu de dégénérer en dispute. Éviter la discussion ne résout rien – on ne fait que reporter le problème tout en risquant d'accumuler les frustrations –, mais comme on l'a dit, il est souvent préférable de laisser retomber la poussière avant d'aborder un sujet houleux ou litigieux.

CONCLUSION

La communication est l'un des éléments qui façonnent la relation amoureuse puisqu'elle permet l'expression de ses sentiments, de ses opinions, de ses goûts, de ses préférences, de ses désirs, et le reste. Parfois la communication se fait facilement, parfois elle comporte des obstacles, mais chose sûre, la manière de communiquer a des répercussions sur la relation amoureuse. La communication joue aussi un rôle en ce qui concerne la protection sexuelle et la contraception. Il est donc pertinent que les jeunes acquièrent des habiletés de communication, qu'ils soient sensibilisés à l'importance d'avoir des échanges constructifs avec leurs partenaires dans l'optique d'améliorer leurs relations amoureuses et leur santé sexuelle.

Activités d'apprentissage

Maintenant que vous avez pris connaissance des différents enjeux relatifs à la communication au regard des relations amoureuses à l'adolescence, vous êtes en mesure d'aborder ce thème dans des activités de groupe. Les activités d'apprentissage qui suivent ont pour but d'aider les jeunes à acquérir diverses notions sur la communication. Elles sont destinées à des jeunes de 2e, 3e et 4e secondaire (14-16 ans).

Les activités proposées ne sont pas réservées au milieu scolaire et peuvent être réalisées dans des organismes comme les maisons des jeunes. Les éléments de contenu auxquels se référer pour l'animation sont indiqués au début de chaque activité. En guise de préparation à la réalisation de cette activité, il pourrait être pertinent de lire les pages 39 et 40 du document *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation* (diffusé à l'adresse www.msss.gouv.qc.ca/itss, section Documentation/Pour les professionnels de l'éducation). Ces deux pages se rapportent à la section « Dix règles de fonctionnement pour une intervention en matière de sexualité ».

Au tableau ci-dessous sont présentées des indications sur la façon dont les activités proposées peuvent s'intégrer au Programme de formation de l'école québécoise. Pour maximiser les effets des activités, on les réalisera de concert avec les services éducatifs complémentaires (par exemple, la bibliothécaire peut sélectionner quelques livres portant sur le sujet de la communication).

Arrimages possibles avec le Programme de formation de l'école québécoise et les programmes de services éducatifs complémentaires

VISÉES DU PROGRAMME DE FORMATION

- Structuration de l'identité
- Construction d'une vision du monde
- Développement du pouvoir d'action

PROGRAMMES D'ÉTUDE ET COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES VISÉES

Programme d'art dramatique

Explorer différentes façons de traduire ses idées de création en actions dramatiques, être à l'écoute des autres, reconsidérer ou confirmer ses choix artistiques et s'interroger sur son intention de communication et sur son cheminement sont les éléments qui font partie du domaine d'apprentissage qu'est l'art dramatique. L'apprentissage de ces habiletés pourrait aider l'adolescent à travailler sa propre façon de communiquer (exprimer ses choix, écouter l'autre, envisager différentes possibilités pour s'exprimer). L'activité proposée dans le cadre du cours d'art dramatique est compatible avec les trois compétences de ce domaine d'apprentissage, soit **créer des œuvres dramatiques, interpréter des œuvres dramatiques** et **apprécier des œuvres dramatiques**.

Programmes de français, langue d'enseignement ou d'anglais, langue seconde

C'est par la rédaction d'un texte que l'adolescent pourra faire un lien entre le français ou l'anglais et l'expression de ses sentiments. Prendre le temps nécessaire pour se poser des questions, formuler sa pensée et écrire les émotions ressenties au cours d'une situation donnée est compatible avec la compétence **écrire des textes variés**, dans le cours de français, ou d'**Écrire et produire des textes**, dans le cours d'anglais.

DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

Santé et bien-être

Amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur les plans de la santé, de la sécurité et de la sexualité.

Axes de développement

Conscience de soi et de ses besoins fondamentaux
Besoin d'affirmation de soi, besoin du respect de son intégrité physique et psychique, besoin d'acceptation et d'épanouissement, besoin de valorisation et d'actualisation, besoin d'expression de ses émotions.

Connaissance des conséquences de ses choix personnels sur sa santé et son bien-être

Connaissance des principes d'une sexualité équilibrée.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Communiquer de façon appropriée

S'approprier divers langages, recourir au mode de communication adéquat, gérer sa communication.

Actualiser son potentiel

Reconnaître ses caractéristiques personnelles, prendre sa place parmi les autres, mettre à profit ses ressources personnelles.

Exercer son jugement critique

Construire son opinion, exprimer son opinion, relativiser son opinion.

SERVICES ÉDUCATIFS COMPLÉMENTAIRES

Programme de services de promotion et de prévention

Donner à l'élève un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie et de compétences qui influenceront de manière positive sa santé et son bien-être.

DOMAINE D'APPLICATION
ART DRAMATIQUE

ACTIVITÉ 1

COMMENT PARVENIR À BIEN COMMUNIQUER

DURÉE	INTENTIONS PÉDAGOGIQUES	CONTENU
75 min.	• Reconnaître la différence entre une bonne et une moins bonne communication. • Savoir où et quand parler d'un sujet qui concerne le couple.	• Section « Les composants d'une bonne et d'une mauvaise communication » (p. 4 du magazine) • Section « Les conditions d'une bonne communication » (p. 5) • Section « Apprendre à communiquer ses sentiments » (p. 6)

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

1

Poser au groupe les questions suivantes :

a) Qu'est-ce que la communication pour vous ?

b) Quelles sont les caractéristiques d'une bonne communication ?

c) Quels sont les éléments qui nuisent à une bonne communication ?

Au besoin, compléter les réponses des jeunes au moyen du contenu du magazine.

RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ

2

Demander aux jeunes de former des équipes mixtes de quatre. Les équipes doivent écrire une courte scène (de cinq minutes) dans laquelle un couple d'adolescents tente de communiquer, mais n'utilise pas les bons moyens. La scène doit porter sur une difficulté au sens large, et non sur la sexualité en particulier. Les éléments déclencheurs pourraient être par exemple :

- *l'un trouve que l'autre est trop souvent avec ses amis ;*
- *l'un trouve que l'autre ne lui fait pas assez confiance ;*
- *l'un trouve que l'autre a l'air jaloux quand il/elle parle avec des personnes de l'autre sexe.*

3

Les rôles peuvent être attribués indifféremment à la fille et au garçon. Les équipes disposent de dix minutes pour écrire la scène. Les équipes présentent à tour de rôle l'histoire qu'elles ont écrite.

4

Demander à deux volontaires de jouer une scène. Pendant ce temps, le reste du groupe doit porter attention aux éléments qui nuisent à la communication et trouver des façons de modifier la scène afin de la rendre positive.

ACTIVITÉ 1 (SUITE)

INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ

5

Demander à deux autres volontaires de rejouer la scène, mais cette fois en ajoutant les éléments d'une « bonne » communication. Si un jeune souhaite rajouter des éléments durant la présentation, il doit frapper des mains et le jeu s'arrête ; ce jeune prend la place d'un des deux personnages et poursuit la scène.

6

Faire un retour sur les éléments qui ont été modifiés et demander aux jeunes quels sont les composants d'une bonne communication. L'animateur peut s'inspirer des questions suivantes :

a) Pourquoi la discussion s'est-elle moins bien déroulée la première fois ?
Et pourquoi s'est-elle mieux déroulée la fois suivante ?

b) Quelles sont les conséquences d'une bonne et d'une mauvaise communication ?

c) Le fait d'exprimer ses opinons et ses sentiments influence-t-il la discussion ?
De quelle façon ?

7

Inviter les jeunes à partager ce qu'ils ont appris et à donner leur appréciation de l'activité. Conclure l'activité par un exposé afin que les participants retiennent les principaux éléments d'une bonne et d'une mauvaise communication.

En milieu scolaire, l'ensemble des histoires écrites pendant l'activité pourraient être présentées aux jeunes de l'école au cours d'une période de dîner (grâce à la collaboration des intervenants des services complémentaires). Cela permettrait non seulement de sensibiliser les autres jeunes de l'école à la « bonne » et à la moins bonne communication, mais aussi de renforcer ces éléments auprès des jeunes qui ont participé à l'activité.

ACTIVITÉ 2

DOMAINE D'APPLICATION
FRANÇAIS

APPRENDRE À EXPRIMER SES SENTIMENTS POUR MIEUX COMMUNIQUER

DURÉE	INTENTIONS PÉDAGOGIQUES	CONTENU
75 min.	• Amener les jeunes à réfléchir sur leurs sentiments et leurs opinions lorsqu'ils communiquent. • Amener les jeunes à faire la différence entre une communication où les sentiments et émotions sont réprimés et une communication où au contraire, ils sont exprimés.	• Section « Apprendre à communiquer ses sentiments » (p. 6)

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

1

Faire un bref exposé d'introduction sur le sujet de la communication et des sentiments.

RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ

2

Diviser le groupe en deux : filles d'un côté, garçons de l'autre. Ils devront travailler à partir des deux mises en situation ci-dessous (le cas de Clara pour les filles, le cas de Raphaël pour les garçons).

3

Les deux équipes sont invitées à trouver une solution pour Clara et Raphaël pendant 15 minutes environ. Ensuite, un représentant de chaque équipe livre et explique les réponses trouvées.

ACTIVITÉ 2 (SUITE)

CAS DE CLARA

Mon chum parle souvent des autres filles et cela me met mal à l'aise car j'ai peur qu'il me laisse pour une autre. Pour le lui faire comprendre, je lui ai souvent dit : « Si tu t'intéresses tant aux autres filles, pourquoi ne vas-tu pas vers elles ? » Mais lorsque je parle à mon chum de cette façon, je me sens un peu mal et je me demande si j'agis correctement. Que dois-je faire ?

Comment aider Clara à exprimer clairement les sentiments qu'elle ressent ? Que peut-on lui suggérer ?

CAS DE RAPHAËL

J'aime beaucoup ma blonde, mais je n'ose pas le lui dire car elle est très indépendante et j'ai peur qu'elle me trouve fatigant. Je me demande si c'est moi qui suis trop dépendant. Que dois-je faire ?

Comment aider Raphaël à exprimer clairement les sentiments qu'il ressent ? Que peut-on lui suggérer ?

4

Inviter les jeunes à se remémorer une situation avec leur chum ou leur blonde où ils se sont sentis brimés sur le plan de la communication (les jeunes qui n'ont pas encore eu de partenaire amoureux pourront penser à une situation vécue avec un ami ou une amie). Individuellement et en silence, les jeunes répondront aux questions suivantes :

- *Qu'est-il arrivé dans cette situation ?*
- *Quel était le sujet de la discussion ?*
- *Pourquoi t'es-tu senti(e) brimé(e) ?*
- *Quels sentiments éprouvais-tu à cette occasion ?*
- *Pourquoi avais-tu de la difficulté à t'exprimer avec cette personne ?*
- *Comment t'y prendrais-tu pour exprimer tes sentiments et émotions si une situation similaire se produisait ?*
- *Comment crois-tu que ton partenaire réagirait si tu lui faisais part de ce que tu ressens ?*

INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ

5

En plénière, demander aux jeunes de préciser les différences entre une communication où les sentiments et émotions sont réprimés et une communication où au contraire ils sont exprimés. Reprendre la mise en situation du tout début (Lucas et Kayla) en posant la question : pourquoi Lucas trouve-t-il difficile de révéler à Kayla son désir de faire l'amour avec elle ? En profiter pour rappeler que la communication peut sembler particulièrement difficile lorsqu'il s'agit de sexualité, qui est un sujet intime et sensible.

6

Conclure l'activité par un retour sur le message que l'on veut transmettre aux jeunes, à savoir que même s'il est parfois difficile d'exprimer ses sentiments et ses émotions, la qualité de la communication est un composant clé de la qualité de la relation amoureuse.

7

En milieu scolaire, on pourra demander aux jeunes de faire l'exercice no 4 de l'activité en guise de devoir à la maison. Cette fois, les élèves livreront par écrit le fruit de leur réflexion (environ une page). L'enseignant pourra corriger l'exercice selon les exigences du cours de français.

ACTIVITÉ 3

JOUONS SANS RISQUES !

En milieu scolaire, cette activité peut être réalisée par les intervenants des services éducatifs complémentaires dans le cadre d'une journée thématique sur les relations amoureuses et sexuelles ou durant une période libre.

DURÉE	INTENTIONS PÉDAGOGIQUES	MATÉRIEL	CONTENU
75 min.	• Prendre conscience de l'importance de la communication lorsque vient le temps de parler de protection sexuelle. • Nommer les craintes que suscite le fait de parler de protection sexuelle avec son ou sa partenaire. • Reconnaître les avantages à parler de protection sexuelle.	• Dés et pions pour chacune des équipes • Planche de jeu «Jouons sans risques!», disponible à l'adresse **casexprime.gouv.qc.ca**	• Tableau 1 «Les difficultés liées à la communication dans le couple adolescent» (p.3) • Section « La protection sexuelle : un sujet tabou dans le couple adolescent? (p. 8) • Section « Parler de sexualité avec son chum ou sa blonde : pas toujours évident! » (p. 7-8)

ACTIVITÉ 3 (SUITE)

JOUONS SANS RISQUES

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

1

Présenter les statistiques sur les difficultés qu'éprouvent les jeunes à parler de sexualité et de protection sexuelle avec leur partenaire (voir tableau 1).

2

Demander aux jeunes de former des équipes non mixtes de quatre ; leur distribuer les deux mises en situation ci-contre.

Mises en situation

KAYLA, 14 ANS

J'ai un chum depuis 2 mois et je suis encore vierge. Je sens qu'il aimerait qu'on fasse l'amour ensemble, mais je ne sais pas si je suis prête. Aussi, lorsqu'on fera l'amour, je voudrais qu'on utilise le condom, mais je ne sais pas comment lui en parler. Je ne veux pas qu'il le prenne mal. Je trouve difficile de parler de ce sujet.

LUCAS, 15 ANS

J'ai une blonde depuis 2 mois et j'aimerais beaucoup faire l'amour avec elle, mais je ne sais pas si elle si elle partage ce souhait. Quand je lui fais des avances, j'ai l'impression qu'elle me repousse. J'aimerais lui en parler, mais j'ai peur que ça sorte tout croche. Aussi, lorsqu'on fera l'amour, je voudrais qu'on utilise le condom, mais je ne sais pas comment lui en parler. J'ai peur qu'elle croit que je ne la trouve pas assez «safe» ou que je ne l'aime pas assez pour coucher avec elle sans condom.

RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ

3

En équipe, les jeunes doivent répondre aux questions ci-dessous.

- *Quelles sont les raisons pouvant faire en sorte que Kayla et Lucas trouvent difficile de parler de leurs désirs respectifs de faire l'amour.*
- *Quelles sont les raisons pouvant faire en sorte que Kayla trouve difficile de parler de protection sexuelle ? Et Lucas ?*
- *Quels sont les avantages que pourrait trouver Kayla à parler de protection sexuelle ? Et Lucas ?*
- *Comment Kayla doit-elle s'y prendre pour amorcer la discussion sur la protection sexuelle avec son amoureux ? Et Lucas ?*
- *À qui, des garçons ou des filles, la responsabilité de parler de protection sexuelle revient-elle ? Pourquoi ?*

4

Chaque équipe explique au groupe comment elle aiderait Kayla et Lucas à lancer la discussion sur la protection sexuelle.

5

Afin de mettre en pratique les habiletés de communication acquises en matière de sexualité, de contraception et de protection sexuelle, inviter les jeunes à jouer, toujours en équipes de quatre, au jeu présenté à la page 18.

CONSIGNES

Chaque joueur place son pion sur la case de départ du plateau de jeu. Le plus haut pointage obtenu au lancement du dé détermine quel joueur commence la partie. À tour de rôle, les joueurs lancent le dé et déplacent le pion à la case désignée. Mais attention : lorsqu'une case comporte une question, il faut y répondre pour pouvoir rester sur la case, sinon le joueur retourne à la case où il était avant de lancer le dé. Le premier arrivé gagne la partie.
Les réponses aux questions se trouvent à la page 19.

6

Donner à chaque équipe un dé, quatre pions, le jeu et la feuille-réponse. La feuille-réponse contient les éléments de réponse, et les joueurs doivent les regarder seulement au fur et à mesure que le jeu avance. Chaque équipe désignera une personne qui sera responsable de vérifier les réponses.

INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ

7

Une fois la partie terminée, vérifier auprès des jeunes s'ils ont éprouvé des difficultés particulières à trouver certaines réponses et s'informer de ce qu'ils retiennent de cette activité. Conclure l'activité en rappelant les avantages d'avoir une bonne communication avec son chum ou sa blonde en matière de sexualité.

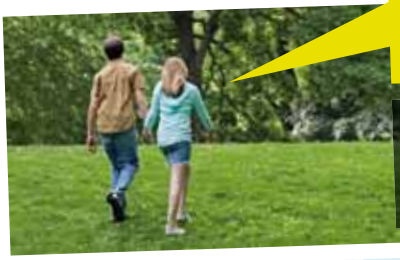
- *Nos pratiques sexuelles ont des conséquences sur notre santé sexuelle, d'où l'importance que les amoureux parlent entre eux de sexualité, même si cela peut leur sembler difficile.*
- *L'utilisation du condom rend la relation sexuelle beaucoup plus agréable car forcément, on est beaucoup moins préoccupé par les ITS et la grossesse.*
- *Proposer d'utiliser le condom est une marque de respect envers soi-même, et au premier chef envers sa ou son partenaire : on ne veut pas lui transmettre l'ITS que l'on n'est pas sûr de ne pas avoir ! Cela s'applique même dans le cas d'une première relation sexuelle avec pénétration vaginale pour le garçon et la fille car les relations orales-génitales et la pénétration anale sont aussi des modes de transmission des infections. Ne jamais oublier, non plus, que contraception (orale) n'est pas synonyme de protection contre les ITS.*
- *Ultime avantage, et non le moindre : les couples capables de parler ouvertement de leur sexualité sont susceptibles d'avoir plus de plaisir à être ensemble, sur tous les plans.*

TÉLÉCHARGEZ LA PLANCHE DE JEU AU

CASEXPRIME.GOUV.QC.CA

ça sexprime

JOUONS SANS RISQUES !



Santé et Services sociaux Québec

19

20

21

Lucas était content que Kayla lui parle du condom. Et il en a profité pour aborder la question du test de dépistage!

Pourquoi Lucas était-il content?

AVANCE D'UNE CASE SI TU AS LA BONNE RÉPONSE.

22

23

Lucas et Kayla décident de passer tous deux un test de dépistage, et tant qu'ils n'auront pas les résultats, ils utiliseront le condom. Si les résultats sont négatifs pour tous les deux, ils pourront cesser d'utiliser le condom.

ARRIVÉE

Lucas et Kayla ont fait l'amour et tout s'est bien passé.

18

Même si Lucas souhaite utiliser un condom, il voudrait aussi demander à Kayla de passer un test de dépistage des ITS.

Comment devrait-il s'y prendre pour aborder ce sujet délicat avec Kayla?

17

16

15

Lucas est gêné de parler avec Kayla de son désir d'utiliser le condom lorsqu'ils auront une relation sexuelle. Mais il pense aux avantages que procure le condom.

Quels sont ces avantages?

AVANCE DE DEUX CASES SI TU AS DEUX BONS ÉLÉMENTS DE RÉPONSE.

14

Kayla se demande si elle devrait parler de l'utilisation du condom avec Lucas. Pour l'instant, elle décide de n'en rien faire.

Est-ce la bonn

13

7

Ne sachant pas comment avouer à Kayla son désir de faire l'amour avec elle, Lucas demande conseil à son ami Ali.

Que peut lui suggérer Ali?

8

9

Lucas décide d'avouer à Kayla son désir de faire l'amour avec elle.

De so
qu'e
de
rela
Comm
prendre?

AVANCE DE DEUX CASES SI TU AS DEUX BONS ÉLÉMENTS DE RÉPONSE.

10

11

La discussion entre Lucas et Kayla (case 9) s'est très bien passée. Lucas a avoué son désir; il est content, aussi, que Kayla lui fasse assez confiance pour aborder avec lui un sujet délicat.

Kayla s'est rendu compte que c'est avec Lucas qu'elle souhaite avoir sa première relation sexuelle. Il lui plaît, par surcroît il est gentil et compréhensif : il a pris le temps d'écouter ses inquiétudes et de la rassurer.

12

Lucas demande conseil à son ami Ali sur la façon de parler du condom avec Kayla.

Que pourrait bien lui répondre Ali?

6

Lucas se dit qu'il devrait faire part à Kayla de son désir de faire l'amour avec elle. Cependant, il éprouve certaines craintes.

Quelles pourraient être ces craintes?

5

4

Kayla et Lucas sont ensemble depuis maintenant deux mois. Kayla a l'impression que Lucas voudrait faire l'amour avec elle, mais elle ne sait pas si elle est prête. Elle a peur de perdre Lucas si elle lui dit qu'elle n'est peut-être pas prête. Comment peut-on l'aider?

3

2

Lucas et Kayla sont amoureux, mais éprouvent de la gêne à s'avouer leurs sentiments.

Comment peut-on les aider? Y a-t-il des signes qui nous indiquent que l'autre s'intéresse à nous?

DÉPART

Lucas et Kayla se rencontrent.

RÉPONSES AU JEU « JOUONS SANS RISQUES »

RÉPONSE DE LA CASE 2

Kayla et Lucas devraient profiter d'un moment où ils sont seuls tous les deux pour parler de leurs sentiments. Il faut aussi que tous deux soient disponibles, par exemple : ils ne sont pas préoccupés, ils ne sont pas sur le point d'entrer en cours… Les signes non verbaux (comme les regards et les sourires) peuvent aussi en dire long sur les sentiments que l'autre éprouve pour nous.

RÉPONSE DE LA CASE 4

Il est normal que Kayla éprouve certaines craintes, mais elle devrait valider ses perceptions auprès de Lucas avant de trop s'inquiéter. Nous-mêmes avons parfois de la difficulté à interpréter ce que nous ressentons, et il est encore plus difficile d'interpréter les idées ou sentiments d'une tierce personne. Peut-être que le fait d'en parler avec Lucas aidera Kayla à savoir si elle est prête ou non. Peut-être que Lucas veut effectivement faire l'amour, mais qu'il est tout à fait capable de comprendre les incertitudes de Kayla.

RÉPONSE DE LA CASE 6

Lucas peut craindre plusieurs choses : d'être rejeté, d'être ridiculisé, que sa relation amoureuse prenne fin, que son aveu crée une distance avec Kayla, etc.

RÉPONSE DE LA CASE 7

Ali peut lui répondre qu'en exprimant à Kayla son désir de faire l'amour, il doit aussi lui exprimer ses sentiments à son égard. Si Lucas est franc, respectueux, Kayla ne se sentira pas brusquée. Peut-être Kayla a-t-elle aussi très envie de faire l'amour avec lui, mais qu'elle ne sait pas comment lui en parler.

RÉPONSES DE LA CASE 9

La franchise et l'honnêteté sont essentielles lorsque vient le temps de parler de sexualité avec son partenaire. En étant franche, Kayla démontre à Lucas qu'elle lui fait confiance. Quant à Lucas, il y a de bonnes chances qu'il comprenne ses inquiétudes et qu'il la rassure. De plus, en s'ouvrant à Lucas, Kayla en apprendra peut-être sur elle-même et sur son chum.

RÉPONSE DE LA CASE 12

Ali pourrait lui répondre que prendre l'initiative de proposer le condom n'est pas un signe de manque de confiance en l'autre, bien au contraire, il s'agit d'une marque de respect envers l'autre et envers soi-même. D'ailleurs peut-être que Kayla veut elle aussi utiliser le condom, et qu'elle aussi se demande comment aborder le sujet.

RÉPONSE DE LA CASE 14

La protection sexuelle (condom) a une influence directe sur sa santé et son bien-être sexuels (ITS, grossesse non désirée). Ne pas en parler n'est donc pas la solution.

RÉPONSE DE LA CASE 15

L'utilisation du condom montre qu'on respecte l'autre et qu'on se respecte soi-même. En outre avec le condom, on a moins de préoccupations en ce qui concerne les ITS et la grossesse, donc la relation sexuelle ne peut en être que plus agréable.

RÉPONSE DE LA CASE 18

Proposer de passer un test de dépistage n'est pas évident, mais ça montre qu'on est responsable et que sans doute, on veut s'investir dans notre nouvelle relation amoureuse. En fait il s'agit d'une démarche d'autant responsable qu'avant de cesser d'utiliser le condom, les deux amoureux doivent s'assurer qu'ils n'ont rien. Preuve ultime de l'engagement dans la relation amoureuse : aller passer les tests de dépistage ensemble !

RÉPONSE DE LA CASE 21

En prenant l'initiative de parler du condom, Kayla a enlevé un poids sur les épaules de Lucas, qui se sentait gêné d'aborder cette question. Aussi, il en a déduit que sa nouvelle blonde était responsable et mature et qu'elle voulait poursuivre leur relation.

BIBLIOGRAPHIE

ALPE, Yves, et autres (2007). Lexique de sociologie, 2e édition, Paris, Dalloz, 377 p.

BERGER, Lauren, Dana MCMAKIN et Wyndol FURMAN (2005). « The language of love: Romantic relationships in adolescence », dans Angie Williams et Crispin Thurlow (sous la dir. de), Talking Adolescence: Perspectives on Communication in the Teenage Years, New York, Peter Lang Publishing, p. 129-145.

BODENMANN, Guy. (2003). Une vie de couple heureuse, Paris, Éditions Odile Jacob, 196 p.

FAUCHER, Mireille (2008). « La pudeur est-elle devenue démodée ? », Ça sexprime, printemps, [En ligne]. [www.casexprime.gouv.qc.ca] (10 août 2010).

FELDMAN, Shirley S., et Kris L. GOWEN (1998). « Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students », Journal of Youth and Adolescence, vol. 27, no 6, p. 691-717.

GERMAIN, Bernard, et Pierre LANGIS (2003). La sexualité : Regards actuels, édition révisée, Laval, Éditions Études Vivantes, 602 p.

HALPERN, Carolyn Tucker, et autres. (2001). « Partner violence among adolescents in opposite-sex romantic relationships: Findings from the National Longitudinal Study of Adolescent Health », American Journal of Public Health, vol. 91, p. 1679-1685.

KELLY, Gary F. (1993). Sex and Sense: A Contemporary Guide for Teenagers, New York, Barron's, 262 p.

LACROIX, Christine, et Richard CLOUTIER (2010). « La santé sexuelle, ça se protège », Ça sexprime, nouvelle édition mise à jour et augmentée, no 4b, printemps, [En ligne]. [www.casexprime.gouv.qc.ca] (10 août 2010).

LEFORT, Louise, et Monique ELLIOTT (2001). Le couple à l'adolescence : Rapport d'enquête sur les relations amoureuses des jeunes de 12 à 17 ans de l'île de Montréal, Montréal, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, 137 p.

MANSEAU, Hélène. (2007). Amour et sexualité chez l'adolescent : Programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes : Fondements, Québec, Presses de l'Université du Québec, 198 p.

MANSEAU, Hélène, Martin BLAIS et France GERVAIS (2005). À grands pas d'amour… Programme d'éducation sexuelle pour jeunes hommes, Centre jeunesse de Laval et Université du Québec à Montréal, 137 p.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2002). Les services éducatifs complémentaires : essentiels à la réussite, Québec, ministère de l'Éducation, 59 p.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2007). Programme de formation de l'école québécoise, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

NEVEU, Frank (2004). Dictionnaire des sciences du langage, Paris, Armand Colin, 2004, 316 p.

NIEDER, Tanja, et Inge SEIFFGE-KRENKE (2001). « Coping with stress in different phases of romantic development », Journal of Adolescence, vol. 24, no 3, juin, p. 297-311.

ROBERT, Jocelyne (2002). Full sexuel, Montréal, Éditions de l'Homme, 191 p.

ROBITAILLE, Line, et Francine LAVOIE (1992). « Le point de vue des adolescents sur leurs relations amoureuses : Étude qualitative », Revue québécoise de psychologie, vol. 13, no 3, p. 65-89.

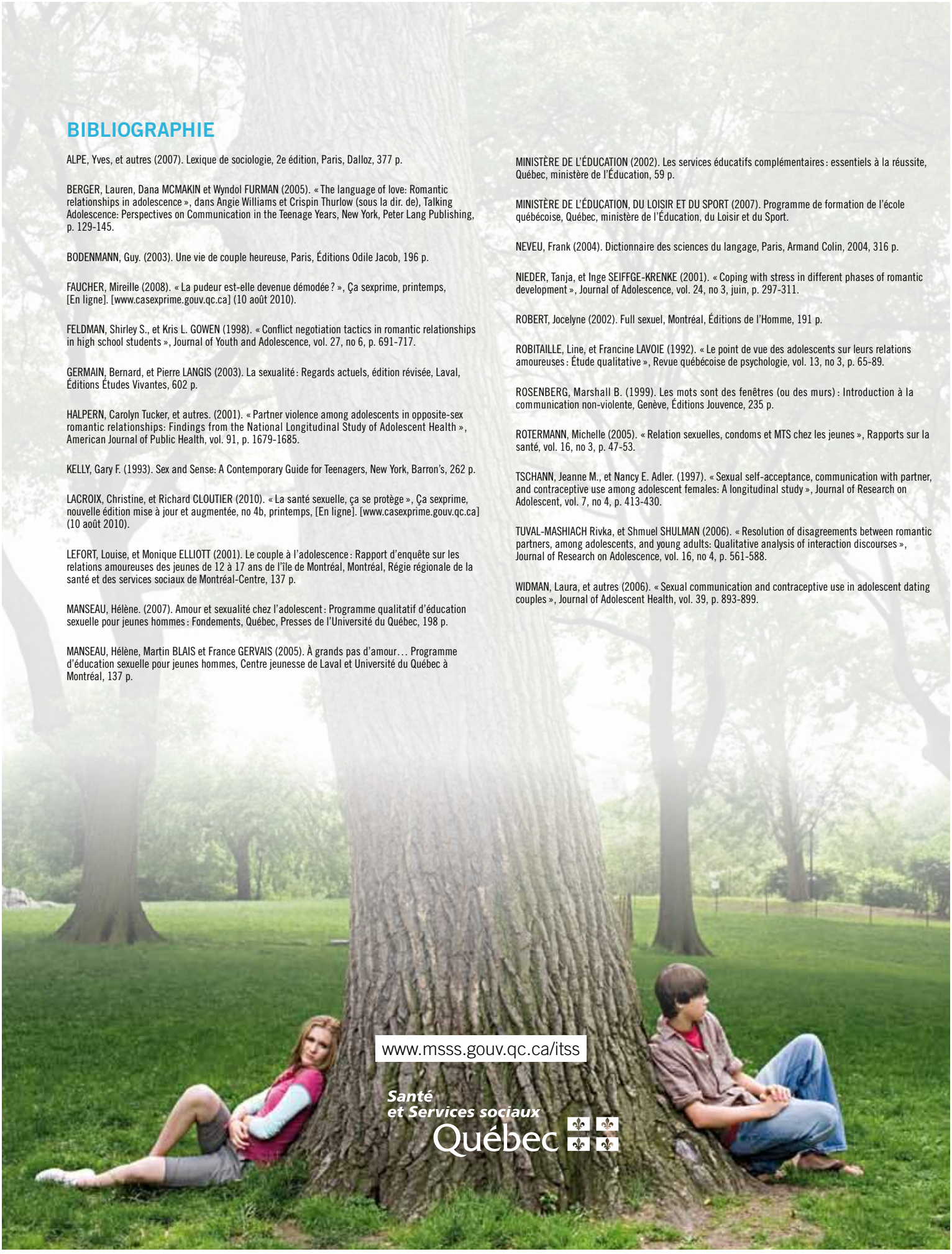
ROSENBERG, Marshall B. (1999). Les mots sont des fenêtres (ou des murs) : Introduction à la communication non-violente, Genève, Éditions Jouvence, 235 p.

ROTERMANN, Michelle (2005). « Relation sexuelles, condoms et MTS chez les jeunes », Rapports sur la santé, vol. 16, no 3, p. 47-53.

TSCHANN, Jeanne M., et Nancy E. Adler. (1997). « Sexual self-acceptance, communication with partner, and contraceptive use among adolescent females: A longitudinal study », Journal of Research on Adolescent, vol. 7, no 4, p. 413-430.

TUVAL-MASHIACH Rivka, et Shmuel SHULMAN (2006). « Resolution of disagreements between romantic partners, among adolescents, and young adults: Qualitative analysis of interaction discourses », Journal of Research on Adolescence, vol. 16, no 4, p. 561-588.

WIDMAN, Laura, et autres (2006). « Sexual communication and contraceptive use in adolescent dating couples », Journal of Adolescent Health, vol. 39, p. 893-899.



www.msss.gouv.qc.ca/itss

Santé et Services sociaux Québec

10-314-04FA