

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

pour le roman

Le **SEXY DEFI**

de Lou Laffleur
à l'intention des enseignants
des 3e, 4e et 5e secondaires

Document conçu par
Camille Cossette,
étudiante en sexologie

avec la collaboration de
Sarah Lalonde, auteure
Raphaëlle de Foucauld,
éducatrice à la vie
Sylvie Roberge, directrice éditoriale





**Les élèves québécois du primaire et du secondaire
devront obligatoirement suivre des cours
d'éducation sexuelle à compter de septembre 2018.**

[...]

**Sujets abordés au secondaire : orientation sexuelle,
notion de consentement, relations amoureuses,
désir et plaisir sexuel, relations sexuelles non
protégées, infections transmises sexuellement.**



La Presse canadienne
17 décembre 2017



**... le Ministère assurera le soutien nécessaire aux
milieux, notamment en offrant des formations et
des outils adéquats...**



Extrait d'un communiqué de presse
du ministère de l'Éducation du Québec
27 avril 2017

INTRODUCTION

Ce guide d'accompagnement pour les enseignants¹ des 3e, 4e et 5e secondaires propose un outil complémentaire à ceux fournis par le ministère de l'Éducation du Québec afin d'aborder les grands thèmes entourant la sexualité. Il a été élaboré en tenant compte de la liste des apprentissages établie par le ministère dans le cadre d'un projet pilote visant à réintroduire le cours Éducation à la sexualité au primaire et au secondaire².

Les pistes qui y sont suggérées s'inspirent largement du roman de Sarah Lalonde : *Le sexy défi de Lou Lafleur*³. Cet ouvrage s'adresse à des lecteurs de 14 ans et plus.

Des ateliers ludiques et dynamiques sont proposés dans ce guide, à la suite de la lecture du roman. Ils ont pour but d'établir un climat convivial qui favorise le dialogue avec les jeunes, d'aiguiser leur curiosité et de répondre à certaines de leurs interrogations. Ils visent l'atteinte des objectifs suivants :

- Encourager les jeunes à développer un sens critique par rapport aux informations qu'ils reçoivent dans la vie de tous les jours afin de faire des choix éclairés.
- Leur fournir des outils qui les aideront à devenir autonome dans leur recherche d'informations sur la sexualité et à choisir les bonnes ressources.
- Les amener à adopter de saines habitudes en lien avec leur vie sexuelle.

Résumé du livre *Le sexy défi de Lou Lafleur*

Lou Lafleur est une adolescente dynamique, dégourdie, fonceuse et passionnée de journalisme d'enquêtes. Elle mène une vie somme toute paisible jusqu'au jour où un reportage à la télé lui apprend que l'âge moyen d'une première relation sexuelle, chez les jeunes Québécoises, est de 15 ans⁴. Lou est abasourdie : elle aura 16 ans dans moins de deux mois et elle n'a jamais fait l'amour. Pas question d'être une « attardée » sexuelle et de devenir la risée de tous ! Les efforts que la jeune fille déploie pour pallier ce qu'elle croit être une épouvantable lacune la conduiront toutefois à découvrir

¹ Dans ce document, l'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

² ANNEXE 2 : Les apprentissages en éducation à la sexualité proposés par le MEQ.

³ LALONDE, Sarah. *Le sexy défi de Lou Lafleur*, Montréal, Éditions Bayard Canada, Collection Crypto, 2017.

⁴ Information fictive. Âge réel : 17 ans.

qu'une première relation sexuelle est beaucoup plus importante qu'un ensemble de statistiques.

Dans son roman, l'auteure aborde l'éveil sexuel avec humour et sans détour. Elle traite ce sujet délicat avec finesse et en tenant compte du point de vue des adolescents dont elle connaît bien le langage puisqu'elle a contribué à la création de plusieurs émissions jeunesse pour la télévision⁵.

Conseils pratiques pour l'animation

L'animation des ateliers proposés dans ce guide vous amènera sans doute à vous remémorer l'éducation sexuelle que vous avez reçue et à vous questionner sur votre propre sexualité.

Questions à se poser :

- Comment et à quelle occasion le sujet a-t-il été abordé ? À l'école, à la maison ou autrement ?
- Quelles étaient mes propres interrogations à l'adolescence ?
- Suis-je à l'aise avec ma propre sexualité ?
- D'après mes valeurs et mes expériences passées, comment est-ce que je définis une sexualité épanouie ?
- Aurai-je une autre vision de ma sexualité après avoir animé ces ateliers ?

Certains d'entre vous s'interrogent peut-être sur leurs compétences ou leur capacité à faire face aux défis qui les attendent :

- Suis-je la bonne personne pour animer ces ateliers ?
- Ai-je reçu la formation adéquate ?
- Que faire si je ne suis pas en mesure de fournir une réponse ?
- Comment réagir si je m'aperçois que mes réponses ne satisfont pas mes élèves ?
- Vais-je recevoir des appels des parents jugeant que mes interventions sont inappropriées ?

Dites-vous que, si les défis et les obstacles que doit surmonter la génération d'aujourd'hui sont différents de ceux que vous avez connus au même âge, les apprentissages demeurent les mêmes. Faites appel à vos talents d'animateur, à votre bon jugement et à votre capacité d'écoute. Fiez-vous à vos perceptions pour animer les discussions et pour réagir en toute confiance si vous faites face à une situation exigeant des précisions. Si vous n'êtes pas en mesure de répondre immédiatement à une question, les jeunes seront

⁵ ANNEXE 3 : Biographie de Sarah Lalonde.

reconnaisants de vous voir aller chercher l'information afin de leur fournir, à l'atelier suivant, une réponse pertinente ou un axe de réflexion.

L'adolescence est le moment parfait pour discuter de toutes les questions entourant la sexualité. Vous avez une mission importante, car vous accompagnez le jeune à travers la découverte de lui-même. Cela va bien au-delà du corps et des relations sexuelles. Vous devez aussi l'aider à développer son estime de soi, à lui faire prendre conscience qu'il n'est pas le seul à vivre cette période cruciale et, surtout, qu'il a le droit de se questionner et que c'est normal !

Conseils de base :

- Prenez le temps de lire le roman avant de le présenter aux élèves et de les inviter à le lire.
- Lorsqu'ils l'auront lu, invitez-les à partager leurs impressions et à donner leur avis sur les personnages, les actions, le déroulement de l'intrigue, etc. Lorsque vous animerez les ateliers, vous pourrez toujours vous référer au contenu du roman pour des mises en situation ou des citations en lien avec chacune des thématiques abordées.
- Anticipez avec confiance les questions que les jeunes vous adresseront. Si une intervention vous rend mal à l'aise, au lieu de vous sentir piégé, agissez comme l'animateur d'un débat et invitez le groupe à exprimer son point de vue sur la question. Faites voter les jeunes sur un sujet plus délicat. Amenez-les à formuler une réponse qu'ils jugeraient acceptable.
- Favorisez une communication ouverte, sincère et respectueuse. Les jeunes doivent sentir que vous êtes à l'aise, à l'écoute, et que vous ne portez pas de jugement sur leurs opinions ou leurs commentaires. Valorisez ceux-ci en les réutilisant dans vos propres interventions.
- Évitez de parler de votre propre sexualité et de vos expériences personnelles. Orientez plutôt la discussion de manière à favoriser les interactions entre les jeunes.
- Pour qu'ils se sentent plus à l'aise de s'exprimer, nous vous suggérons fortement d'établir une entente de confidentialité, d'écoute et de non-jugement. Cette entente peut se conclure verbalement ou par écrit. Chaque membre du groupe doit s'engager à la respecter. Outre le groupe et les parents, avec lesquels les jeunes doivent être encouragés à discuter, personne ne devrait être informé des propos qui sont échangés pendant les ateliers, afin d'éviter la propagation de rumeurs et le risque d'intimidation.
- Il est aussi important de dire que le Québec devient de plus en plus multiculturel. Il est bon de toujours se souvenir que la sexualité n'est pas nécessairement vue ou enseignée de la même manière partout dans le monde.

Comme vous pouvez l’imaginer, certains jeunes ont vécu ou vivent des situations d’agressions sexuelles ou de maltraitance, à la maison ou ailleurs. À l’issue de ces ateliers, il est possible qu’ils choisissent de se confier à vous. Dans les cas d’agressions ou de maltraitance au domicile familial, si le jeune a moins de 18 ans, vous êtes tenu de les signaler au Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ). Même si ce n’est pas une condition préalable, nous vous recommandons d’en parler à la direction de l’école avant d’entreprendre toute action. Si les sévices ont eu lieu à l’extérieur du domicile familial, il est recommandé d’inciter le jeune à dénoncer l’agresseur au service de police. Il ne faut pas le pousser contre son gré à le faire. Mais s’il décide de le dénoncer, vous pouvez lui offrir de l’accompagner dans ses démarches ou lui recommander des organismes qualifiés dans ce domaine⁶. S’il choisit de ne pas le dénoncer, vous pouvez lui suggérer des organismes qui lui apporteront un soutien psychologique. Gardez toujours en mémoire que vous ne devez jamais accomplir les démarches ni franchir les étapes à la place du jeune.

Nous vous invitons maintenant à parcourir ce guide. Voyez si la structure vous convient, n’hésitez pas à aller chercher les informations complémentaires qui vous aideront à acquérir de plus en plus d’aisance en compagnie de vos élèves, expérimentez les ateliers suggérés et, surtout, ayez du plaisir à les animer.

BONNE LECTURE !

⁶ ANNEXE 1

ATELIER 1

PARLONS SEXE : IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION ET DE L'ÉCOUTE

Extrait du roman :

Dans les prochains jours, j'ai bien l'intention de tout partager avec Amanda. En commençant par mon plan secret, que je lui confie avec surexcitation. Devenir l'agente 007 de la sexualité. Démystifier tous ses mystères. Et me trouver un gars avec qui dire « bye-bye virginité ». Une première mission « journalistique » dont je serai l'héroïne. Rien de moins. (p. 20)

Cette première partie est une discussion ouverte afin de briser la glace, de mettre les jeunes à l'aise et de leur faire comprendre que l'éducation à la sexualité débute avant tout par une bonne communication. Dans ce domaine, il est important de poser des questions afin de se renseigner et d'être à l'écoute de soi et de l'autre.



DISCUSSION 1 : Poser des questions

Extrait du roman :

Le rendez-vous est terminé. Je pointe la table d'examen à mes côtés en l'interrogeant. Il est possible que la prochaine fois j'aie droit au traitement jambas-écartées-spéculum. Je suis épargnée pour aujourd'hui. La nécessité ne se fait pas sentir. Avant de quitter, elle me fait promettre de revenir la voir pour lui poser toutes mes questions. Même les plus banales. Je lui promets. Mais pour l'instant, j'ai toutes les réponses qu'il faut. (p.202)

Objectifs :

- Encourager les jeunes à parler et à avoir une opinion critique par rapport aux informations qu'ils reçoivent.
- Les aider à déterminer quelles ressources sont les plus susceptibles de répondre à leurs questions.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Où allez-vous chercher des réponses à vos questions sur la sexualité ?

- Où puisez-vous vos informations ?
- Avec qui en parlez-vous ?
- Vous sentez-vous à l'aise de discuter de sexualité avec des adultes ?
Lesquels ?
- Vous sentez-vous plus à l'aise de discuter de sexualité avec vos parents ?
Vos amis ? Pourquoi ?

DISCUSSION 2 : La première fois – Les premières relations amoureuses

Extrait du roman :

On se frence une dernière fois. C'est beau, un dernier french. C'est émouvant. C'est la première fois que ça m'arrive, un dernier french. Une première fois que je n'ai pas préparée à l'avance, mais qui restera ancrée dans ma tête et dans mon corps. Ce n'est pas juste une émotion définissable, un dernier french. C'est plein d'émotions indéfinissables. Les mots n'ont plus de sens, alors on ne se dit rien. On vit ce qu'il y a à vivre. Avec toutes les émotions indéfinissables que ça représente. (p. 150)

Objectifs :

Inviter les jeunes à s'exprimer en toute liberté à propos de leurs « premières fois », peu importe lesquelles.

Démarche :

- Proposer aux jeunes d'écrire un court texte (de 10 à 15 lignes) décrivant une première fois (en dehors d'un contexte lié à la sexualité) : premier animal de compagnie, première dégustation de sushis, premier voyage en avion, etc. Les encourager à décrire l'émotion ressentie lors de cette première fois.
- Inviter quelques élèves à lire leur texte à voix haute.
- Faire suivre cette présentation d'une discussion sur les premiers émois amoureux et les émotions qui y sont liées.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Comment peut-on savoir qu'on est amoureux ?
- Quelles émotions ressent-on quand on est amoureux ?

- Qu'est-ce qui vous vient en tête quand vous pensez à une première relation amoureuse ? De quoi avez-vous déjà entendu parler à ce sujet ?
- À quoi s'attend-on, la première fois (autant pour le premier amour que la première relation sexuelle) ? Comment gérer les émotions ressenties ?
- Que pensez-vous des interrogations de Lou sur les premières relations sexuelles ?

Quelques fausses croyances :

- C'est douloureux pour les filles (écoulement de sang).
- On ne peut pas tomber enceinte lors de la première fois.
- La pénétration est obligatoire.
- C'est rapide.
- On ne peut pas contracter d'ITSS la première fois.
- La fellation est obligatoire.
- C'est toujours pénible à cause du manque d'expérience.
- On a des orgasmes à profusion.



DISCUSSION 3 : Communication entre partenaires

Extrait du roman :

Je constate avec ridicule que le combo problème de communication et malaise profond donne le résultat suivant : deux taouins dans un cabanon avec des faces de raisins secs qui ne savent plus où regarder. Justin éclate de rire. Fort. À s'en déchirer tripes et mâchoires. Son rire se transmet à mes entrailles. J'éclate de rire tout autant sinon plus. Le rire, le meilleur remède aux malaises, peu importe lesquels. Notre hilarité commune dissout notre embarras. Justin se remet de ses émotions et en profite pour s'excuser. Je fais de même. Ma demande n'était clairement pas assez claire. (p.111)

Objectifs :

Amener le jeune à comprendre qu'une sexualité épanouie passe par la communication et le respect.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Qu'est-ce qui va de pair avec une sexualité épanouie ?
- Pourquoi la communication intime entre les partenaires est-elle importante ? Que retire-t-on de la communication ?

- Comment faire comprendre à votre partenaire que vous aimez ce qu'il fait ou, à l'inverse, que ce qu'il fait vous déplaît ou vous rend mal à l'aise ? Comment discuter de manière ouverte de vos désirs et de vos préférences sans le blesser ?
- Si vous n'osez pas discuter avec votre partenaire, qu'est-ce que cela peut entraîner ?

ATELIER 2

LES MÉDIAS ET L'IMAGE DE LA SEXUALITÉ



DISCUSSION 1 : Poser des questions

Extrait du roman :

Le sexy string, le sexy maquillage, les sexy bottes, le sexy décolleté, la sexy jupe, les sexy bijoux, tout ça a l'air bien beau en théorie. En réalité, je n'ai pas du tout l'apparence d'une Sexy Lou. Parce que ce n'est pas moi. C'est zéro moi. Je suis une réplique comique et ridicule d'une page de magazine. J'essaie de me faire croire que je peux faire la couverture du FillesIn, mais, sérieusement, tout ça, ce n'est pas sérieux. (p.60)

Objectifs :

- Partager les impressions des jeunes concernant les images dans les médias, que ce soit dans les magazines, dans la pornographie, à la télévision ou sur Internet.
- Amener les jeunes à réaliser l'influence des médias par rapport à leur vision de la sexualité et à leur apparence.

Deux choix d'activités en lien avec thématique :

- L'hypersexualisation dans les vidéoclips musicaux.
- L'hypersexualisation dans les magazines et les annonces publicitaires.



ACTIVITÉ 1 : L'hypersexualisation dans les vidéoclips musicaux

Suggestions de vidéoclips musicaux :

- *Wrecking Ball* – Miley Cyrus
- *Blurred Lines* – Robin Thicke ft. T.I. and Pharrell Williams (faire attention de ne pas prendre la version non classifiée)
- *Smack That* – Akon ft. Eminem
- *Buttons* – The Pussycat Dolls ft. Snoop Dogg

Démarche :

- Proposer aux jeunes de visionner un ou deux vidéoclips.
- Faire suivre le visionnement d'une période d'échanges et de discussions.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Que pensez-vous des images véhiculées dans ce vidéoclip ?
- Comment voyez-vous la femme ou son rôle dans ce vidéoclip ?
- Comment voyez-vous l'homme ou son rôle dans ce vidéoclip ?
- Comment ces images influencent-elles votre vision de la sexualité ?
Votre perception de la séduction ?

🔍 ACTIVITÉ 2 : L'hypersexualisation dans les magazines et les annonces publicitaires

Objectif :

Réfléchir aux effets des médias, des magazines et de la télévision sur ce que l'imaginaire collectif considère comme étant « sexy ».

Matériel :

Rassembler⁷ :

- Photos de magazines pour ados.
- Photos de mode.

Démarche :

- La plupart des magazines présentent des photos de jeunes femmes de plus en plus sexualisées. Inviter les jeunes à visionner le documentaire *Sexy inc*⁸.
- Montrer une photo provenant d'un magazine pour adolescents ou d'un magazine de mode et une autre photo extraite d'un magazine pornographique *soft*.
- Demander aux jeunes de trouver laquelle des deux photos provient d'un magazine porno. Répéter l'exercice avec d'autres photos avant de révéler les sources.

Variante :

Effectuer le même exercice en utilisant des *égoportraits* de jeunes filles puisées sur des comptes Instagram ou des profils de réseaux sociaux.

⁷ Sur Google images, utiliser la combinaison de mots clés *teen magazine sexy clothing*, ou *soft porn magazine clothing*, ou encore *American Apparel*.

⁸ *Sexy inc.*, O NF, 2007, 36 minutes.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- La provenance de ces photos vous a-t-elle surpris ? Pourquoi ?
- Que pensez-vous de cette ressemblance entre les photos publiées dans les magazines pour adolescents et celles publiées dans les magazines de mode ?
- Après cet exercice, croyez-vous que les médias et notre culture populaire influencent votre vision de la sexualité ? De quelle façon ?
- En quoi ces images influencent-elles votre vision de la sexualité ?
- Ces images pourraient-elles vous inciter à modifier vos comportements de séduction ? Pourquoi ?

DISCUSSION 2 : Séduction

Extrait du roman :

Étendue sur mon lit, j'ai le nez plongé dans la suggestion de lecture d'Amanda. Un article sur l'art de la séduction. Cette revue s'apprête à devenir ma bible. Mon guide ultime. J'ai encore beaucoup de choses à apprendre sur cet art complexe. Je m'immerge et m'imbibe de chacune de ses suggestions. « Le regard est le premier contact sans paroles permettant de créer un lien avec l'autre. » Intéressant. Je me place devant le miroir et exécute des moues de pupilles avec variation de l'arcade sourcilière. Avec beaucoup de conviction, je m'exerce à développer ma fibre séductrice. (p. 51)

Objectifs :

- Réfléchir aux raisons qui poussent quelqu'un à avoir l'air « sexy ».
- Envisager des manières de séduire en restant soi-même.

ACTIVITÉ : Ce que fille veut / Ce que gars veut

Démarche :

- Inviter les élèves à écrire sur une feuille deux ou trois éléments de ce qui les séduit chez l'autre.
- Demander à une élève de recueillir les feuilles des filles et de transcrire leurs réponses d'un côté du tableau.
- Demander à un élève de recueillir les feuilles des garçons et de transcrire leurs réponses de l'autre côté du tableau.

- Effectuer la lecture des réponses et attirer l'attention sur celles qui reviennent le plus souvent.
- Entamer une discussion ouverte à main levée portant sur la séduction.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Quelle est votre définition de la séduction ?
- Quelles personnes trouvez-vous séduisantes ? Pourquoi ?
- Que pensez-vous de la vision de Lou à propos de la séduction ? De sa transformation ?
- À quels moyens peut-on avoir recours pour séduire quelqu'un ?
- Quel autre moyen utiliser plutôt que l'atout physique pour séduire ?
- Comment changer sa perception ?
- Les amis ont-ils une influence sur votre perception de la séduction ?
- Pourquoi est-ce payant d'être soi-même dans une relation de couple ?
- Quelle est la meilleure façon d'être soi-même ?

ATELIER 3

LES FILMS ET LA PORNO : DISTINGUER LE VRAI DU FAUX

Extrait du roman :

Tout s'enchaîne. Vite. Ils se jettent les uns sur les autres. On voit des sexes. On voit des seins. On voit des fesses. Des gros plans se succèdent dans un montage saccadé, avec en fond sonore un concours de cris intenses et de respirations prononcées. Sexe-fesse-sein. Sein-sexe-fesse. Fesse-fesse-sexe. Sans relâche. C'est rapide. Brusque. Déstabilisant.
(p.91)

Objectifs :

- Prendre conscience que, dans les films, même les scènes les moins importantes sont « maquillées ».
- Réaliser que la pornographie reste du cinéma avant tout et que, comme dans tous les films, ce qui nous est montré n'est pas forcément conforme à la réalité.
- Développer un regard plus critique par rapport à la pornographie.

ACTIVITÉ 1 : Réalité ou fiction

Démarche :

Débuter en faisant visionner aux élèves cet extrait du film *Iron Man* (faire jouer la scène deux fois au besoin)⁹.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Selon vous, quelle est la pertinence de présenter cette scène dans le cadre de ce cours ? Que remarquez-vous dans ce court extrait ?
- Avez-vous une mine aussi resplendissante au réveil ? Est-ce réaliste de présenter quelqu'un qui a cette allure au réveil ?
- Pourquoi pensez-vous que l'on vous présente cette scène en lien avec la pornographie ?

⁹ Chercher sur YouTube *Iron Man's Alarm Clock* (scene from movie). <https://www.youtube.com/watch?v=sXH2K2ZlrjQ>

ACTIVITÉ 2 : La porno, pourquoi ?

Démarche :

- Lire ou faire lire aux jeunes un extrait de scénario d'une scène de pornographie *soft*¹⁰.
- Amorcer une discussion pour mieux comprendre ce qu'est la pornographie.
- Amener les jeunes à comprendre que la pornographie est une fausse représentation de la réalité, qu'ils retireront davantage de bénéfices s'ils modèlent leur sexualité en fonction de leurs désirs et de leurs besoins.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Quelles différences voyez-vous entre la pornographie et la réalité ?
- À quoi sert la pornographie ?
- Pourquoi regarder du contenu pornographique ?

ACTIVITÉ 3 : La pornographie : d'accord, pas d'accord

- Diviser la classe en deux groupes mixtes
- Les membres du premier groupe jouent le jeu des pour. Ils doivent émettre des arguments pour défendre la pornographie.
- Les membres du second groupe sont contre. Ils doivent émettre des arguments qui montrent les désavantages de la pornographie.

¹⁰ Rechercher dans Google «exemple scénario film porno».

ATELIER 4

LES PLAISIRS DE LA SEXUALITÉ



DISCUSSION 1 : La connaissance de son corps

Extrait du roman :

Connais-toi toi-même. Un proverbe fascinant. Quatre petits mots simples. Qui, bout à bout, provoque une situation peu commune. Moi, au milieu de la salle de bain, nue. Avec, dans une main, le iPad de ma mère affichant un dessin de l'anatomie féminine. Avec, dans l'autre main, un miroir explorant avec minutie mes propres parties génitales et cherchant, à travers cette abondance de lèvres et de chairs, mon clitoris. Ou pour être plus précise et selon la brève définition de Wikipédia : l'organe le plus sensible de tout mon corps humain et contenant plus de 8 000 terminaisons nerveuses. (p. 124)

Objectifs :

Amener les jeunes à prendre conscience que toutes les parties du corps peuvent être érogènes quand on les stimule dans le but d'entraîner une excitation d'ordre sexuel.

Matériel :

- Visuel à l'appui, montrer et donner une courte définition des différentes parties de l'anatomie de l'appareil génital féminin et de l'appareil génital masculin.
- Entamer une discussion sur les points les plus érogènes.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Qu'est-ce qu'une zone érogène ?
- Quels sont les points les plus érogènes des parties génitales chez la femme et chez l'homme ?
- En dehors de ces points, est-ce que d'autres régions du corps peuvent apporter du plaisir ? Quelles autres parties du corps sont érogènes ?
- Pourquoi est-ce important de bien connaître son corps ? Pourquoi est-ce important d'apprendre à connaître le corps de son partenaire ?



DISCUSSION 2 : La masturbation

Extrait du roman :

La voisine m'a convaincue. Ma curiosité est attisée. Elle parle de la masturbation comme de la cure à tous les maux. Du moins, à tous mes maux. Et la voisine est une femme qui, selon toute apparence, a de l'expérience. En tout cas, certainement plus que moi. Alors que je m'apprête à sortir, elle ajoute, en faisant un clin d'œil :
- *Le pommeau de douche pourrait devenir ton bon ami. (p.123)*

Objectifs :

Démystifier certains mythes entourant la masturbation.

ACTIVITÉ : Quiz – Vrai ou faux – Légendes urbaines, mythes et faits amusants sur la masturbation

Démarche :

- Lire les énoncés un à un au groupe.
 - Les élèves répondent en levant la main.
 - Confirmer la bonne réponse et apporter des précisions au fur et à mesure.
- OU
- Distribuer la liste aux élèves afin qu'ils cochent VRAI ou FAUX individuellement pour chacun des énoncés.
 - Lire les énoncés et donner les réponses en apportant des précisions.

Énoncés :

- **La masturbation peut rendre sourd ou aveugle.**
FAUX. Autrefois, on utilisait cet argument pour faire peur aux gens et les empêcher de se masturber.
- **Quand on est en couple, on arrête de se masturber.**
FAUX. Même ceux qui ont un partenaire peuvent s'offrir des plaisirs solitaires.
- **La masturbation peut faire pousser du poil sur les mains.**
FAUX. Il s'agit d'un autre mythe véhiculé pour empêcher les jeunes hommes de se masturber.

- **La masturbation peut causer des problèmes érectiles.**
FAUX. Les problèmes érectiles des hommes peuvent avoir des causes psychologiques et physiologiques, mais ils ne sont pas forcément dus à la masturbation.
- **À une certaine époque, quelqu'un pouvait être condamné à mort pour s'être masturbé.**
VRAI. Dans les années 1700, des cas de condamnation à mort pour cause de masturbation ont été recensés. Aujourd'hui encore, dans certains pays la masturbation est considérée comme illégale. En Indonésie, par exemple, l'article 281 du Code criminel stipule que toute personne qui se masturbe « délibérément et explicitement encourt un maximum de deux ans et huit mois d'emprisonnement ».
- **La masturbation ne peut pas rendre infertile.**
VRAI. La masturbation ne peut pas causer l'infertilité chez la femme ni chez l'homme.
- **La masturbation a un effet sur le stress.**
VRAI. Au cours de la masturbation, le corps relâche des endorphines. Ces hormones sont sécrétées par des glandes cérébrales. Elles aident à se détendre. Il existe toutefois d'autres moyens de combattre le stress. La méditation et le sport, par exemple.
- **La masturbation peut entraîner des problèmes de santé.**
FAUX. En soi, la masturbation n'entraîne aucun problème de santé. Par contre, les jouets sexuels peuvent causer des infections s'ils ne sont pas convenablement nettoyés après chaque utilisation.
- **Il ne faut pas se masturber durant les menstruations.**
FAUX. Il n'existe aucune contre-indication médicale à la masturbation durant les menstruations.
- **Les hommes ont l'obligation de se masturber pour éviter l'explosion de leurs testicules.**
FAUX. Il n'y a aucune obligation physiologique qui oblige les hommes à se masturber. L'idée que les testicules puissent éclater est un mythe.
- **Seulement les jeunes se masturbent.**
FAUX. Les gens de tous les âges s'adonnent à la masturbation. Le plaisir n'a pas d'âge.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Qui pratique la masturbation : hommes, femmes ?
Tout le monde peut pratiquer la masturbation, hommes et femmes. Il est toutefois prouvé statistiquement que les hommes ont plus tendance à se masturber que les femmes.
- Quels sont les endroits à explorer et les points sensibles ?
Utilisez un schéma représentant les parties génitales chez les femmes et les hommes pour indiquer les points sensibles (grandes lèvres, petites lèvres, clitoris, gland, frein, testicules, pénis).
- Quels sont les avantages de la masturbation ?
Procure une détente ; on peut se faire plaisir à sa façon, comme on aime ; aide à soulager les crampes menstruelles ; permet de mieux connaître son corps, comprendre ses réactions ; développe l'imaginaire érotique et les fantasmes ; etc.

DISCUSSION 3 : L'orgasme

Extrait du roman :

Je me laisse choir dans la baignoire. Me remets de mes émotions, sourire béat aux lèvres. Wow ! Wow ! Wow ! Triple wow ! Tout un feeling. Est-ce que c'est comme ça chaque fois ? Vraiment ? Toutes les femmes à travers le monde arrivent à ressentir ça ? Vraiment ? Et on ne nous en informe pas plus tôt ? Vraiment ? C'est décidé ! Un jour, je me promets de devenir une sage représentante de la démystification de l'orgasme. Mais pas tout de suite. D'abord, l'apprivoiser plus et mieux. Ensuite, en devenir la porte-parole officielle. Ce n'est qu'un début ! (p.126-127)

Objectif :

Renseigner les jeunes et démystifier certains mythes en lien avec l'orgasme.

Démarche :

Commencer l'activité en présentant l'extrait de la mythique scène d'orgasme simulé de la comédie romantique *Quand Harry rencontre Sally*¹¹ (orgasme féminin) et celui de *Marie a un je-ne-sais-quoi*¹² (orgasme masculin).

¹¹ <https://www.youtube.com/watch?v=TgP46TTgET0>

¹² <https://www.youtube.com/watch?v=RC8wEqUHA2Q> (couper la scène après 17 secondes)

Variante :

Effectuer le même exercice en utilisant des égoportraits de jeunes filles puisées sur des comptes Instagram ou des profils de réseaux sociaux.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Que signifie avoir un orgasme ?
- Doit-il toujours être sonore ?
- Les manifestations sonores qui accompagnent l'orgasme sont-elles gênantes ?
- Est-il obligatoire d'atteindre l'orgasme durant une relation sexuelle ?
- Comment réagir si l'un des deux partenaires n'atteint pas l'orgasme ?
- Pourquoi certaines personnes font-elles semblant d'avoir un orgasme ? Est-ce souhaitable de faire semblant ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que l'éjaculation ?
- Est-ce que les filles peuvent aussi éjaculer ?
- Les garçons doivent-ils absolument éjaculer pour avoir du plaisir ?

ATELIER 5

LE CONSENTEMENT

Extrait du roman :

- Attends ! Arrête !

La petite culotte à la hauteur des cuisses, je me trouve dans la situation la plus absurde et inconfortable de toute ma vie. Je la remonte en disant, la voix sûre et claire :

- Je ne veux plus !

Le Dépuceleur affiche un air estomaqué en se flattant le torse :

- Tu ne veux pas de mon corps d'Apollon ? T'es débile ou quoi ? (p. 189)

Objectifs :

Comprendre la nécessité du consentement.

ACTIVITÉ 1 : D'accord/pas d'accord

Matériel :

FICHE - D'accord ou non avec ces affirmations

	D'accord	Pas d'accord
Les personnes qui portent des vêtements « sexy » souhaitent avoir des relations sexuelles.		
Avoir des relations sexuelles avec son partenaire est obligatoire quand on se fréquente depuis plus de six mois.		
Quelqu'un qui a des condoms sur soi veut avoir des relations sexuelles.		
Une fille qui invite un garçon chez elle veut avoir des rapports sexuels avec lui.		
Un garçon qui invite une fille chez lui veut avoir des rapports sexuels avec elle.		
Accepter une pratique sexuelle signifie qu'on est prêt à satisfaire toutes les exigences sexuelles de son partenaire		
Quand une relation sexuelle est en cours, il est impossible de s'arrêter.		

Démarche :

- Photocopier la fiche et la distribuer aux élèves.
- Leur demander de cocher s'ils sont d'accord ou non avec les affirmations proposées.
- Faire suivre d'une discussion au cours de laquelle les jeunes seront invités à donner leur avis sur chacun des points abordés.
- Approfondir le sujet en présentant une courte vidéo : *Le consentement, pas si compliqué*¹³.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- À quel moment peut-on choisir de retirer son consentement ? À quel moment est-il trop tard pour reculer ?
Le consentement peut être retiré à n'importe quel moment et par n'importe quel partenaire, et ce, même pendant la relation sexuelle. Cela peut être pour la raison de son choix et au moment de son choix. Si cela se produit, il est important d'arrêter immédiatement et d'en discuter avec son partenaire. Accepter une fois ne veut pas dire accepter tout le temps.
- Qu'est-ce qu'un consentement enthousiaste ?
À la question : « Est-ce que j'ai envie d'avoir une relation sexuelle avec cette personne ? », si la réponse est : « Non ça ne me tente pas », « Bof ! Je ne sais pas » ou encore « Oui... mais... », il n'est pas recommandé d'agir. Seul un OUI spontané reflète un consentement enthousiaste.

ACTIVITÉ 2 : Mises en situation

Démarche :

- Afficher les mises en situation suivantes au tableau ou distribuer les textes à chaque élève.
- Inviter les élèves à les lire et à répondre aux questions.
- Ne pas hésiter à faire voter les élèves sur les réponses données.

1 Annabelle (15 ans) est une fille super *hot* de la classe. Son meilleur ami, Charles-Étienne (15 ans), vient chez elle pour étudier. Elle essaie de l'embrasser, mais il n'en a pas envie et il la repousse. Il lui dit par la suite qu'il croit être attiré par les garçons. Elle essaie de nouveau de l'embrasser en lui disant que, s'il n'essaie pas, il ne pourra jamais savoir.

¹³ <https://www.youtube.com/watch?v=jyDDYtMgPqY>

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Que ressentez-vous à la lecture de ce texte ?
 - Que pensez-vous de l'attitude d'Annabelle ?
 - Que pensez-vous de l'attitude de Charles-Étienne ?
- 2** Carl (16 ans) est en couple depuis un an avec sa copine Charlotte (15 ans). Il l'invite au restaurant et au cinéma, et la reconduit chez elle par la suite. Quand ils arrivent chez Charlotte, ses parents dorment. Ils commencent à s'embrasser. Après quelques instants, Carl pousse le haut de la tête de Charlotte vers le bas pour qu'elle lui fasse une fellation. Charlotte lui dit qu'elle n'en a pas envie. Il lui répond qu'elle lui doit bien ça, puisqu'il a payé le cinéma et le restaurant.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Que ressentez-vous à la lecture de ce texte ?
 - Que pensez-vous de l'attitude de Carl ?
 - Que pensez-vous de l'attitude de Charlotte ?
- 3** Fanny (14 ans) va écouter un film chez son ami Marc (15 ans). Elle porte une jupe courte. Le tout se passe bien jusqu'à ce que Marc décide de mettre sa main sur la cuisse de Fanny. Le geste la met mal à l'aise, mais, comme elle n'a pas envie de se disputer avec son ami, elle ne dit rien. Quelques minutes plus tard, Marc remonte sa main vers la culotte de Fanny. Elle lui demande d'arrêter. Il se fâche et lui dit que, si elle n'avait pas envie, elle avait juste à lui dire de retirer sa main plus tôt.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Que ressentez-vous à la lecture de ce texte ?
- Que pensez-vous de l'attitude de Fanny ?
- Que pensez-vous de l'attitude de Marc ?

Démarche :

Effectuer un retour sur la fiche « D'accord ou non avec ces affirmations »

ACTIVITÉ 3 : Le double standard

Objectif :

- Permettre aux jeunes de s'exprimer sur la perception qu'ils ont d'une situation.
- Les amener à réfléchir sur le double standard.

Définition :

Dans le domaine de la sexualité, le double standard est la perception différente qu'on entretient envers les agissements des hommes et ceux des femmes. Ainsi, quand une femme a eu différents partenaires, on entend souvent dire qu'elle n'a pas de moralité. Pour les autres femmes, ce jugement est négatif. À l'opposé, si un homme a eu plusieurs partenaires, on dira souvent que c'est un don Juan. Pour les autres, surtout les hommes, le jugement est alors positif.

Démarche :

- Lire les mises en situation ci-dessous et leurs questions respectives.
- Animer une discussion pour amener les jeunes à comprendre ce qu'est le concept du double standard et s'ils considèrent que cette approche est cohérente.

ACTIVITÉ 4 : Mises en situation

- 1 Lou décide d'avoir des relations sexuelles avec un garçon. Ce dernier décide de le raconter à tout le monde.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Quelle perception de Lou auront les autres élèves de l'école ?
 - Quelle perception du garçon auront les autres élèves de l'école ?
- 2 Un élève de l'école répand la rumeur que Lou a eu sa première relation sexuelle avec le Dépuceleur.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Quelle perception de Lou auront les autres élèves de l'école ?
- Quelle perception du Dépuceleur auront les autres élèves de l'école ?

ATELIER 6

LE SEXE ORAL

Extrait du roman :

- Justin remet le popsicle dans sa bouche et le fait aller de haut en bas. Il le ressort.

- Le secret, c'est de garder le rythme. Un peu comme une toune que tu chantes dans un karaoké. Tu gardes le beat peu importe.

- OK. OK. Fellation, karaoké, même affaire. (p.114)

Objectifs :

Renseigner les jeunes sur certains aspects du sexe oral.

ACTIVITÉ 1 : Quiz - Vrai ou faux

Démarche :

- Lire les énoncés un à un au groupe.
- Les élèves répondent en levant la main.
- Confirmer la bonne réponse et apporter des précisions au fur et à mesure.

OU

- Distribuer la liste aux élèves afin qu'ils cochent VRAI ou FAUX individuellement pour chacun des énoncés.
- Lire les énoncés et donner les réponses en apportant des précisions.

Énoncés :

- **Le sexe oral n'est pas du vrai sexe.**
FAUX. Même s'il n'y a pas de pénétration pénis-vagin, il s'agit d'un acte sexuel.
- **Il n'est pas nécessaire d'utiliser de méthode de protection pendant le sexe oral.**
FAUX. Même s'il est impossible de tomber enceinte par la bouche, certaines ITSS peuvent se transmettre durant le sexe oral. Il est important d'utiliser un condom pour pratiquer une fellation (il existe des condoms avec des saveurs) et une digue dentaire pour faire un cunnilingus.

- **Ce que l'on mange peut modifier le goût du sperme.**
VRAI. Les études sur le sujet sont récentes, mais il est prouvé que certains aliments peuvent changer le goût du sperme.
- **Quand on pratique une fellation, on est obligé d'avaler.**
FAUX. Cela dépend des préférences de chacun. Toutefois, il est conseillé d'utiliser un préservatif pour se protéger des ITSS. Il n'est alors pas possible d'avaler. Le garçon peut éprouver du plaisir même si l'autre personne n'avale pas le sperme.
- **On peut tomber enceinte en avalant du sperme.**
FAUX. Il est impossible de tomber enceinte en avalant du sperme.
- **Il faut absolument se brosser les dents avant le sexe oral.**
FAUX. Le brossage des dents peut engendrer des microfissures dans les gencives, ce qui augmente les risques de contracter une ITSS si le partenaire est infecté.
- **Il est possible d'avoir un plaisir sexuel en léchant ou en se faisant lécher l'anus.**
VRAI. Cette pratique se nomme l'« anulingus ».

DISCUSSION : Donnant-Donnant

Extrait du roman :

Étant déjà partisane de l'égalité des sexes, je me ferai un devoir de prôner également l'égalité des sexes... oraux. Et que si une pipe est donnée, la juste chose est qu'un cunni soit reçu en retour. Donnant-donnant. Je veillerai à ce que le concept soit respecté. (p. 116)

Démarche :

- Lire cet extrait du roman à voix haute.
- Entamer une discussion de groupe portant sur le concept du donnant-donnant, transaction dans laquelle chacune des parties offrent quelque chose à l'autre.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Qu'est-ce que le donnant-donnant ?
- Que pensez-vous de l'avis de Lou à propos du donnant-donnant ?
- Quel est votre propre avis sur ce principe ?
- Pouvez-vous nommer d'autres occasions, dans les relations amoureuses ou dans les relations sexuelles, où le donnant-donnant s'applique ?

ATELIER 7

CONDOMS : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

Extrait du roman :

J'arrive dans la section des condoms et réalise que mon frère n'avait pas tort. Il y a autant de sortes qu'il y a de saveurs de jujubes. Dans les jujubes, mes préférés sont : les framboises, les pieds à la cannelle et les p'tits nounours mous. Dans les condoms, mes préférés sont : biiiiiiip, il n'y a pas de réponse au numéro que vous avez composé. Au-cu-ne i-dée. (p. 82)

ACTIVITÉ 1 : La pratique

Matériel :

- Différentes marques de condoms, différents formats, différentes textures, etc.
- Une boîte de lingettes afin que les élèves puissent s'essuyer les mains après avoir manipulé les condoms.
- Laver au préalable quelques condoms.

Démarche :

- Distribuer les condoms et laisser les jeunes les manipuler afin qu'ils vérifient sans gêne leur élasticité et leur texture.
- Attirer leur attention sur les caractéristiques qui les distinguent.
- Mentionner l'élasticité des condoms et le fait qu'il est rare qu'ils soient trop petits.
- Ouvrir un emballage et étirer le condom pour démontrer son élasticité.

Questions :

- Les tailles des condoms sont différentes. Pourquoi ?
- Certains condoms vous paraissent-ils de meilleure qualité ? Pourquoi ?
- Les condoms qui ont été lavés ne sont plus lubrifiés. Qu'est-ce que ça change ?

Reprendre tous les condoms et préciser :

- Le condom est la méthode contraceptive la plus efficace contre les ITSS et les grossesses.
- Le condom est la méthode contraceptive la plus économique.

LES ÉTAPES POUR ENFILER CORRECTEMENT UN CONDOM

Effectuer cette démonstration sur un pénis en bois, un godemichet ou une banane.

- 1 Vérifier que l'emballage n'est pas endommagé.
- 2 Vérifier la date de péremption.
- 3 Ouvrir la pochette et sortir le condom.
- 4 Trouver le bon sens en soufflant délicatement.
- 5 Poser le condom sur le prépuce.
- 6 Pincer le réservoir et le dérouler jusqu'à la base.

Recommandation :

Si vous n'avez pas accès à un pénis en bois ou si vous n'êtes pas à l'aise d'effectuer l'exercice devant les élèves, vous pouvez utiliser une des deux vidéos suivantes sur YouTube¹⁴ :

- *Condom : Mode d'emploi*. Publiée par le Centre des sciences de Montréal¹⁵.
- *Comment mettre un préservatif ou capote*. Publiée par Pratik¹⁶.

ACTIVITÉ 2 : La négociation du condom

Extrait du roman :

Je n'ai donc pas le choix de lui avouer TOUTES les négociations discutées avec le Dépuceleur, dont la règle non négociable de ne pas porter de condom lors de notre relation. (p. 173)

Démarche :

Lire à voix haute la mise en situation plus bas et inviter les jeunes à trouver des arguments que Lou aurait pu utiliser pour négocier le port du condom par le Dépuceleur.

Mise en situation

Lou est avec le Dépuceleur et ils discutent de la première relation sexuelle de Lou. Le Dépuceleur dit à Lou qu'il ne veut pas utiliser de condom. De toute manière, il dit avoir seulement des relations sexuelles avec des vierges, donc il

¹⁴ Il est recommandé de visionner les vidéos au préalable.

¹⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=26THQ7iW-r4>

¹⁶ https://www.youtube.com/watch?v=qxGj9_C5qg

n'a pas d'ITSS. Lou se dit qu'elle vient d'avoir ses règles, donc qu'elle ne peut pas tomber enceinte. Malgré tout, elle n'est pas rassurée de ne pas en utiliser, surtout après sa discussion avec son amie Amanda.

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

Comment peut-elle négocier le port du condom avec le Dépuceleur ?

Variante :

Inviter deux jeunes à jouer la scène devant la classe et poursuivre la mise en situation dans un esprit de négociation et d'argumentation sur le port du condom.

Pendant la discussion, profiter des suggestions lancées par les jeunes pour aborder ces différentes pistes de réflexion :

- Dire non et passer à autre chose.
- Certaines ITSS peuvent être contractées autrement.
- Comment savoir qu'un partenaire occasionnel dit la vérité ?
- Même si la période qui suit immédiatement les règles n'est pas la plus fertile, il y a tout de même des risques de grossesse.

ACTIVITÉ 3 : Ce qu'Internet nous apprend sur le sexe...

Extrait du roman :

Depuis hier soir, j'ai plongé à fond dans les abysses du monde joyeux des condoms. Après mon retour héroïque de la pharmacie, j'ai fait une recherche en tapant la phrase : « Comment mettre un condom. » 19 100 000 résultats. Impressionnant. Je me suis perdue dans les toiles d'Internet en visionnant avec concentration une quantité inimaginable de vidéos. (p.85)

Objectif :

- Développer le sens critique des jeunes par rapport aux ressources sur Internet.
- Leur fournir des informations pertinentes à consulter en cas de besoin.

Matériel :

- Ordinateurs, tablettes ou téléphones cellulaires selon la disponibilité.
- Une liste de sujets et de sites internet (voir plus bas)

Démarche :

- Former des équipes mixtes.
- Donner à chaque équipe un sujet et l'adresse d'un site internet en lien avec ce sujet afin que les jeunes y effectuent leur recherche.
- La recherche terminée, les jeunes présentent les informations recueillies et donnent leur opinion sur la pertinence du site internet visité (3 minutes au maximum).

DISCUSSION ouverte à main levée en utilisant les QUESTIONS suivantes comme amorce :

- Comment faire pour trouver informations sexologiques sur Internet ?
- De quelle façon peut-on vérifier la pertinence de ces informations ?
Qui les a rédigées ? Ces sources sont-elles fiables ?
Sont-elles bien adaptées à la clientèle visée ?

Sujets de recherche proposés et sites internet :

Les menstruations

- <http://www.magazine-cool.ca/courrier-sexo.html>
Magazine Cool
Questions posées par des adolescents à un(e) sexologue.

Les relations amoureuses à l'adolescence

- <http://casexprime.gouv.qc.ca/fr/accueil>
Magazine fait en collaboration par Tel-jeunes, l'UQAM et le gouvernement du Québec à l'intention des intervenants auprès des jeunes qui conçoivent des activités en lien avec la sexualité.

La chlamydia

- <http://cliniquelactuel.com/>
Clinique spécialisée dans les tests de dépistage.

Le consentement

- <http://www.teljeunes.com/accueil>
Page de l'organisme Tel-jeunes qui vient en aide aux jeunes sur divers sujets comme la sexualité, la grossesse, les drogues, etc.

Les méthodes de contraception

- <https://www.sexandu.ca/fr/>
Site internet sur la sexualité présenté par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.

DES QUESTIONS À ENVISAGER – DES RÉPONSES SUGGÉRÉES

Matériel :

Une boîte dans laquelle chacun des jeunes déposera, sous le couvert de l'anonymat, au moins une question qui le préoccupe.

Démarche :

- Regrouper par thème les questions qui ont été déposées dans la boîte.
- Modifier, si nécessaire, la formulation des questions qui permettraient de reconnaître son auteur.
- Donner l'assurance aux élèves qu'une réponse sera fournie à chacune des questions, de manière directe ou indirecte.
- Lire une ou plusieurs questions.
- Fournir les réponses ou engager la discussion avec les jeunes.
- Au lieu de donner des réponses toutes faites aux élèves, les inviter à échanger sur le sujet, à voter, à effectuer des recherches sur Internet, etc. Faire en sorte que ce soient les jeunes qui animent la discussion.

Variante :

Au lieu d'utiliser une boîte à questions, choisir parmi les questions suivantes :

- **Mon père m'a dit que je ne devrais pas avoir de relations sexuelles avant le mariage. Est-ce que c'est vrai ?**
Si tu souhaites avoir ta première relation sexuelle après le mariage, tu devrais attendre à ce moment.
- **On m'a dit que le condom n'est pas vraiment efficace comme moyen de contraception et de protection. Est-ce que c'est vrai ?**
Quand le condom est utilisé selon la méthode enseignée et qu'il n'est pas périmé, c'est le moyen le plus efficace pour protéger contre les ITSS et les grossesses. Il ne faut surtout pas enfiler deux condoms, car le frottement des matières risque de les faire fondre ou de les percer.
- **Comment fait-on pour savoir si on a un petit pénis ou pas ?**
Ce qui est important de savoir, c'est qu'à votre âge votre corps n'a pas fini de se développer. Toutes les parties de votre corps sont en croissance. Le pénis atteint sa taille définitive vers 17-18 ans. Il existe effectivement une moyenne de taille, mais celle-ci n'a aucun lien avec une vie sexuelle épanouie. Elle ne garantit pas une meilleure performance.

- **Est-ce que je dois me raser ou m'épiler les parties génitales en entier ?**

Le rasage des parties génitales en entier est souvent un cliché véhiculé par les films et les magazines pornographiques. Ce n'est aucunement une obligation, mais bien une préférence de chacun, et ce n'est pas la majorité des gens qui le font.

- **Comment fait-on l'amour ?**

Il existe plusieurs manières de faire l'amour, selon les préférences de chacun. On peut choisir des positions différentes, se caresser de diverses façons, embrasser plusieurs parties du corps l'autre. Le tout doit toujours être fait avec le consentement éclairé et enthousiaste des deux partenaires. Il ne faut jamais accepter des attouchements ou des relations sexuelles dont on n'a pas envie. Il est possible également d'avoir du plaisir sexuellement sans utiliser la pénétration. Il existe entre autre la masturbation mutuelle, le sexe oral, les caresses et les frottements. L'avantage de ces pratiques est l'absence de risques pour les grossesses non désirées.

- **Qu'est-ce que l'éjaculation précoce ?**

Il s'agit d'éjaculer avant ou au début de la relation sexuelle. Cela se produit souvent lors des premières relations sexuelles à cause du stress, du manque d'expérience ou de la difficulté à maîtriser son désir. Le tout s'arrange avec l'expérience, le temps et la communication avec son ou sa partenaire.

- **Quand dois-je commencer à utiliser des méthodes de contraception ?**

Dès que l'idée d'avoir une relation sexuelle te trotte dans la tête. Outre la pilule et le condom, il existe d'autres méthodes de contraception : le stérilet avec ou sans hormones, l'ingestion contraceptive l'anneau vaginal. Le mieux est de consulter son médecin pour connaître la bonne méthode pour soi.

- **Quand puis-je commencer à prendre la pilule contraceptive ?**

Cela dépend de chaque femme. Certaines commencent à prendre la pilule dès le début des menstruations, car celle-ci aide à calmer les crampes et à réguler le cycle menstruel, en plus de prévenir les grossesses non désirées. À partir de 14 ans, une jeune fille peut en discuter en privé avec son médecin afin qu'il lui prescrive la pilule.

- **J'ai eu une relation sexuelle hier soir et le condom s'est déchiré. Que dois-je faire ?**

Tout d'abord, pas de panique, mais agis vite. Si tu as plus de 14 ans, tu peux obtenir d'un pharmacien la contraception d'urgence, aussi appelée

« pilule du lendemain ». Ton partenaire devrait t'accompagner, car la contraception n'est pas seulement l'affaire des filles. Elle concerne aussi les garçons. Il est aussi important de faire, dans un très court délai, un test de dépistage d'ITSS.

- **J'ai un retard dans mes règles. Comment savoir si je suis enceinte ?**

Pour devenir enceinte, il faut avoir une relation sexuelle avec pénétration. Toutefois, si la fille est en période d'ovulation et que du sperme se trouve à l'entrée du vagin, il y a un faible risque de tomber enceinte. Mais il est impossible que cela arrive après s'être assis sur un siège de toilettes ou sur un sofa. Premier conseil : parles-en avec tes parents ou un adulte en qui tu as confiance. Tu pourras ensuite consulter un médecin (idéalement avec ton partenaire) qui verra s'il y a lieu de pratiquer un test de grossesse sur place.

- **L'avortement, c'est quoi ?**

Il s'agit d'une interruption volontaire de grossesse, lorsqu'une femme s'aperçoit qu'elle est enceinte et qu'elle ne souhaite pas mener à terme sa grossesse. Au Québec, l'interruption médicale peut avoir lieu jusqu'au premier trimestre de la grossesse, soit jusqu'à 13 semaines. Il ne faut jamais oublier que l'avortement n'est pas une méthode de contraception, il s'agit d'un dernier recours.

- **C'est quoi, le VIH ou le sida ?**

Le virus d'immunodéficience humaine (VIH) s'attaque au système immunitaire de la personne et l'affaiblit. Le stade ultime de cette maladie est le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) qui aggrave l'état de santé. On ne peut pas guérir le VIH, mais il existe des médicaments qui réduisent les effets du virus et permettent aux personnes infectées de mener une vie normale. On dit d'une personne atteinte du VIH qu'elle est séropositive. La transmission du VIH peut se faire par les sécrétions génitales, par le sang (transfusion sanguine ou partage de seringues) ou par le lait maternel.

- **Mon copain insiste beaucoup pour que je lui fasse une fellation. J'aimerais lui faire plaisir, mais je n'ai pas envie de lui faire une fellation.**

Que dois-je faire ?

On ne doit jamais accepter une pratique sexuelle uniquement pour faire plaisir à son partenaire. Le respect de soi est primordial. Si tu te plies à contrecœur aux exigences de ton copain, le consentement n'est pas présent.

- **Est-ce qu'on peut tomber enceinte la première fois qu'on fait l'amour ?**

Oui. À partir du moment où tu as tes menstruations, tu peux devenir enceinte dès ta première relation sexuelle ou même pendant tes règles.

- **Comment je fais pour savoir si j'ai une ITSS ?**

La seule manière d'en avoir le cœur net est de passer un test de dépistage (prise de sang, test d'urine, échantillon de salive), car on peut avoir été infecté et ne pas présenter de symptôme. Certaines infections prennent des mois, voire des années à se manifester. Il est d'ailleurs fortement conseillé aux personnes actives sexuellement de passer un test de dépistage d'ITSS avant d'avoir des rapports sexuels avec un nouveau partenaire. Même si cela crée un malaise dans le couple, il ne faut pas hésiter à demander le test au médecin.

- **Je crois que je suis homosexuel, comment en être certain ?**

À ton âge, il peut arriver d'être attiré par un camarade de classe ou un ami du même sexe. Il ne faut surtout pas te sentir coupable d'avoir ces pensées ou ces envies. L'adolescence est une période qui entraîne de nombreuses questions sur soi et sur les futures relations amoureuses. Donne-toi du temps pour apprendre à bien connaître tes désirs. Entre homosexualité et hétérosexualité, toute une gamme existe. C'est à chaque personne de faire son chemin et il n'y a aucune règle en la matière. Pour t'aider à faire le point, tu peux lire sur le sujet, rencontrer des intervenants spécialisés (ex. : l'organisme RÉZO) ou encore faire appel à une ligne d'écoute (ex. : Interligne).

- **Je suis en couple depuis environ un mois et j'éprouve beaucoup de jalousie quand je vois mon (ma) partenaire avec d'autres que moi. Que dois-je faire ?**

Tu devrais aborder calmement le sujet avec ton(ta) partenaire. Utilise le « je » pour expliquer ce que tu ressens quand tu le(la) vois avec d'autres filles(garçons). Tu ne peux pas l'empêcher de leur parler. Par contre, tu as le droit de savoir quelle est ta place dans votre relation, quelles sont ses intentions avec les autres et quels sont ses sentiments envers toi.

- **Comment donner un orgasme ?**

Le mieux est d'en discuter avec ton partenaire afin de découvrir les pratiques et les caresses qu'il préfère. Toutefois, l'orgasme n'est pas une finalité ou un but. On peut avoir du plaisir durant les rapports sexuels sans l'atteindre.

- **J'ai des relations sexuelles avec mon copain, il m'a demandé si j'aimais ça, car il trouve que je ne fais pas assez de bruit contrairement aux filles dans les films pornos. Est-ce que c'est normal ?**

Certaines femmes sont bruyantes durant les rapports sexuels, d'autres ne font aucun bruit. Dans les films pornos, les filles font beaucoup de bruit pour faire monter l'excitation du spectateur. Imagine le silence total pendant une heure d'ébats entre les acteurs. Ce serait comme regarder *Harry Potter* sans musique et sans dialogues...

- **Je me masturbe, mais je n'ai jamais eu de relation sexuelle. Est-ce que je peux perdre ma virginité en me masturbant ?**

Chez une jeune fille encore vierge, l'hymen est une membrane mince et souple qui ferme partiellement l'ouverture du vagin. Il est possible que l'hymen se déchire pendant une séance de masturbation, comme il est aussi possible que cela se produise en pratiquant un sport. Une douleur accompagnée de saignement peut alors être ressentie. Autrement, même si tu te masturbes, tu demeureras vierge jusqu'à ta première relation sexuelle.

- **Je suis en couple depuis environ un an, et mon copain m'a annoncé l'autre jour qu'il voulait faire un « trip à trois » avec une autre fille et moi. Je n'ai rien répondu, car je ne me sens pas à l'aise et je me pose plein de questions...**

D'abord, tu ne dois jamais accepter de poser ou de subir des actes sexuels avec lesquels tu ne te sens pas à l'aise. Ensuite, ce que l'on appelle communément un « trip à trois » est une relation sexuelle entre trois partenaires (deux gars, une fille / deux filles, un gars / trois gars / trois filles / etc.). Il faut se poser plusieurs questions en lien avec ce genre de pratique : d'où vient cette idée ? Qui serait l'autre personne ? Est-ce que la relation de couple va changer ? Est-ce que les rapports entre ces trois personnes vont se modifier par la suite ? C'est une décision à laquelle il faut réfléchir. Il est donc important d'en discuter avec ton partenaire.

ACTIVITÉS LUDIQUES POUR SE RELAXER ET S'AMUSER

(de 5 à 10 minutes)

Entre les discussions plus sérieuses, organisez des activités ludiques avec les jeunes afin de prendre le temps de vous relaxer et de rire !

Voici cinq suggestions très simples et qui demandent peu ou pas de matériel.

ACTIVITÉ 1 : De tête à sexe !

Niveaux :

3e – 4e – 5e secondaires

Sur le principe du jeu « Dites-moi qui je suis ».

Matériel :

- Un bloc de *post-it*.
- Des crayons-feutres.
- Un chronomètre.

Règles :

- Chaque jeune doit deviner le mot écrit sur un *post-it* collé sur son front. Pour le trouver, il ne peut poser aux autres que des questions auxquelles on répond par oui ou non.
- Selon le temps disponible, accorder de 30 secondes à 2 minutes pour trouver la réponse.
- Plus le temps accordé est long, plus vous pouvez choisir des mots ou des phrases plus complexes à trouver.

Vous pouvez choisir vous-même les mots et les inscrire à l'avance sur les *post-it* ou laisser les jeunes décider par eux-mêmes. Dans ce dernier cas, précisez que ce mot doit être en lien avec le roman. (Il est recommandé de vérifier ce qui est écrit avant que le *post-it* soit placé sur le front d'un participant).

Liste de mots suggérés :

BROUETTE THAÏLANDAISE
CONDOM
CONSENTEMENT
CUNNILINGUS
DONNANT-DONNANT
FELLATION
JUSTIN
KAMA SUTRA
MASTURBATION

ORGASME
PÉNÉTRATION
PÉNIS
POMMEAU DE DOUCHE
POPSICLE TROIS COULEURS
PORNOGRAPHIE
SÉDUCTION
SEXE ORAL
SEXY

ACTIVITÉ 2 : Dessine-moi un... pénis !

Sur le principe du jeu « Fais-moi un dessin ».

Niveaux :

3e – 4e – 5e secondaires

Matériel :

- Un bol
- Du papier
- Des crayons-feutres
- Un chronomètre

Règles :

- Diviser la classe en deux à quatre équipes.
- Chaque équipe désigne un coéquipier qui pige un mot en lien avec la sexualité.
- La personne devra piger un papier et dessiner le mot qui est écrit.
- L'équipe dispose de 30 secondes pour deviner ce que représente le dessin.
- Selon le temps disponible, il est possible de répéter le jeu plusieurs fois.

Vous pouvez décider vous-même des mots à inscrire sur les papiers avant de les déposer dans le bol ou faire appel cette banque de mots :

Liste de mots suggérés :

ANUS
AVOIR DES PAPILLONS DANS LE VENTRE
CARESSES
CLITORIS
CONDOM
COUP DE FOUDRE
DANSE
ÉJACULATION
EMBRASSER
ÉRECTION
FRISSONS SUR LES BRAS

GLAND
GROSSESSE
MENSTRUATION
PEINE D'AMOUR
PÉNÉTRATION
POILS PUBIENS
TESTICULES
TOMBER EN AMOUREUX
VERRUES GÉNITALES
VULVE

ACTIVITÉ 3 : Le sexe mystère

Sur le principe des mots mystère

Niveaux :

3e – 4e – 5e secondaires

Règles :

- Choisir des mots en lien avec la sexualité et les inscrire au tableau en mélangeant les lettres (il est possible d'utiliser les mots de l'activité 2).
- En équipe, les jeunes doivent reconstituer les mots en plaçant les lettres dans le bon ordre.
- Proposer une compétition amicale : la première équipe qui réussit à reconstituer tous les mots gagne la partie.

ACTIVITÉ 4 : Pornomagine !

Niveaux :

4e – 5e secondaires

Objectif :

Cette activité est essentiellement ludique. Il s'agit de donner aux jeunes la possibilité de jouer avec les mots (double sens, métaphore, sarcasme, etc.) pour trouver le titre le plus crédible et le plus drôle qui soit !

Règles :

- *Trois pouliches et un étalon* est le titre du film que Justin présente à Lou. En équipe de deux ou trois, les jeunes se concertent pour imaginer un titre de film pornographique (5 minutes).
- Mettre en commun les titres trouvés par chacune des équipes.

ACTIVITÉ 5 : Mots cachés

Niveaux :

3e – 4e – 5e secondaires

L	I	N	S	T	A	G	R	A	M	E	L	U	C	I	T	S	E	T	E	S	R	R	R	E
C	O	U	P	L	E	T	H	E	R	P	E	S	O	S	A	N	T	E	T	I	E	U	P	R
P	R	R	E	I	M	O	D	O	S	E	N	S	N	E	H	Y	M	E	N	M	L	E	O	I
E	G	U	K	A	M	A	S	U	T	R	A	R	D	P	N	O	N	S	E	A	A	H	R	S
N	A	O	T	N	E	M	E	T	R	O	V	A	O	A	A	I	I	T	R	N	T	N	N	E
I	S	M	P	R	E	S	P	E	C	T	R	E	M	R	B	R	V	E	A	A	I	O	O	D
S	M	A	P	H	A	R	M	A	C	I	E	N	N	A	O	T	R	I	P	L	O	B	G	T
N	E	E	J	A	C	U	L	A	T	I	O	N	I	T	L	E	U	X	E	S	N	A	R	T
O	R	O	M	A	N	C	E	A	S	I	I	S	I	I	F	E	T	R	E	B	U	P	A	E
I	I	S	N	E	S	G	D	E	T	T	E	L	P	O	U	I	E	S	P	O	I	R	P	T
T	S	S	A	S	A	N	X	A	E	R	C	U	A	N	X	I	E	T	E	U	E	N	H	A
C	I	T	E	T	A	U	C	E	N	V	I	E	N	O	M	R	O	H	M	E	B	V	I	L
U	A	I	R	M	A	I	C	O	N	S	E	N	T	E	M	E	N	T	D	E	T	I	E	O
D	L	A	A	L	N	H	O	R	E	R	D	E	D	R	I	N	T	I	M	I	T	E	S	N
E	P	T	I	U	E	C	U	O	I	C	E	R	V	E	A	U	N	T	E	L	U	V	O	O
S	I	T	M	Y	X	E	S	A	B	N	A	L	P	M	C	H	L	A	M	Y	D	I	A	I
L	E	M	R	S	D	M	N	D	S	C	O	N	T	R	A	C	E	P	T	I	O	N	E	T
L	O	U	N	U	A	N	A	O	E	N	U	E	J	E	S	S	E	S	S	O	R	G	M	A
C	F	I	P	R	O	E	A	R	L	N	O	I	T	A	R	T	E	N	E	P	C	E	M	B
A	E	E	I	I	V	D	O	F	I	L	M	S	U	G	N	I	L	I	N	N	U	C	E	R
S	P	A	S	L	I	T	T	E	R	E	C	T	I	O	N	O	I	T	A	L	L	E	F	U
E	G	S	U	S	I	V	I	H	L	E	U	X	E	S	O	M	O	H	V	A	G	I	N	T
E	I	V	I	S	E	R	V	E	L	D	E	F	I	E	T	R	E	V	U	O	C	E	D	S
M	H	O	M	M	E	S	O	R	U	E	L	E	C	U	P	E	D	E	M	R	E	P	S	A
N	G	E	M	R	E	L	U	B	R	I	F	I	A	N	T	K	O	O	B	A	C	A	F	M

ADO	EROTISME	PENETRATION
AMANDA	ESPOIR	PENIS
AMIS	FACEBOOK	PHARMACIE
AMOUR	FELLATION	PLAISIR
ANAL	FESSES	PLAN
ANXIETE	GROSSESSE	PORNOGRAPHIE
AVORTEMENT	HERPES	PUBERTE
BAISER	HOMOSEXUEL	PUBIS
BONHEUR	HORMONE	PUDEUR
CASE	HYMEN	RELATION
CERVEAU	INSTAGRAM	RESPECT
CHLAMYDIA	INTIMITE	ROMANCE
CLITORIS	IDEE	SANTE
COMMUNICATION	ITSS	SEDUCTION
CONDOM	JEUNE	SEINS
CONSENTEMENT	KAMASUTRA	SENS
CONTRACEPTION	LESBIENNE	SEPARATION
COUPLE	LEVRES	SEXUALITE
CUNNILINGUS	LIT	SEXY
DECOUVERTE	LOU	SIDA
DEFI	LUBRIFIANT	SODOMIE
DEPUCELEUR	MARIAGE	SPERME
ENVIE	MASTURBATION	TESTICULE
ETALON	MERE	TRANSEXUEL
FEMME	MISSIONNAIRE	TRIP
FILMS	NON	VIE
GENRE	OUI	VIH
HOMME	ORGASME	VAGIN
DESIR	OVULE	VULVE
EJACULATION	PARENT	
ERECTION	PARTAGE	

ANNEXE 1

RESSOURCES DISPONIBLES¹⁷

Questions et aide rapide pour les jeunes : lignes d'écoute et questions générales

- **Tel-jeunes** : Le service Tel-jeunes est une ressource gratuite, confidentielle et accessible en tout temps pour les enfants et les jeunes du Québec.

www.teljeunes.com

☎ 1 800 263-2266

☎ 514 600-1002

- **Jeunesse, j'écoute** : Jeunesse, j'écoute est bien plus qu'un simple numéro de téléphone. Il s'agit d'une communauté nationale qui travaille sans relâche pour aider les jeunes, peu importe où ils sont, lorsqu'ils en ont besoin.

www.jeunessejecoute.ca

☎ 1 800 668-6868

- **Courrier Sexe du magazine Cool** : Page internet sur le site de la revue pour ados *Cool*, où les jeunes peuvent poser leurs questions en ligne à un(e) sexologue.

<http://www.magazine-cool.ca/courrier-sexo.html>

Ressources d'animation pour les enseignants

- **Ça s'exprime** : Le magazine des intervenants menant des activités d'éducation à la sexualité auprès des jeunes du secondaire.

www.casexprime.gouv.qc.ca

¹⁷ Données du 1er janvier 2018.

- **SEXOcllic** : Un espace interactif de références regroupant des outils pédagogiques, des pistes d'intervention et des activités de sensibilisation susceptibles de soutenir des démarches actives en éducation à la sexualité.

<http://sexoclic.santemontreal.qc.ca/index.php>

AUTRES RESSOURCES POUR LES ENSEIGNANTS ET LES JEUNES

DROGUES

- **GRIP Montréal** : Le GRIP Montréal (Groupe de recherche et d'intervention psychosociale) est un organisme à but non lucratif ainsi que de bienfaisance enregistré fondé en 1997. Sa mission est de réduire les méfaits associés à la consommation de substances psychoactives et de prévenir ses usages problématiques. Son approche de réduction des méfaits consiste notamment à éduquer et à rendre disponible de l'information objective sur les substances psychoactives, sur les nouvelles tendances de consommation, sur les façons de limiter les conduites à risques et les conséquences négatives. Le GRIP Montréal vise ainsi à rendre les individus, en particulier les jeunes, plus aptes à prendre des décisions éclairées, moins risquées et plus responsables en matière de consommation.

www.gripmontreal.org

2700, rue Rachel Est, bureau 200, local 1

Montréal (Québec) H2H 1S7

☎ 514 726-4106

- **Dopamine** : Dopamine est un organisme communautaire situé dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve qui, depuis 20 ans, a pour mandat d'accueillir, de soutenir et d'accompagner les personnes consommant des psychotropes, leur entourage et la population en général du quartier et des secteurs environnants, dans un cadre de prévention du VIH/sida, de l'hépatite et des autres ITSS.

www.dopamine.ca

4205, rue Ontario Est

Montréal (Québec) H1V 1K2

☎ 514 251-8872

✉ info@dopamine.ca

GROSSESSE À L'ADOLESCENCE

- **Petit REVDEC** : Le Petit REVDEC s'adresse aux jeunes filles enceintes ou mères de 22 ans et moins et constitue un milieu de vie et d'apprentissage adapté à leur situation et à leur âge.

www.revdec.org

4551, rue La Fontaine
Montréal (Québec) H1V 1P6
☎ 514 899-5499
✉ revdec@videotron.ca

HOMOSEXUALITÉ

- **RÉZO** : RÉZO privilégie une approche globale de la santé et fournit aux hommes gais et bisexuels, cisgenres et transgenres, séronégatifs ou séropositifs, des connaissances et des moyens pour développer et maintenir un plus grand contrôle sur leur santé physique, mentale, affective et sociale.

www.rezosante.org

2075, rue Plessis, bureau 207
Montréal (Québec) H2L 2Y4
☎ 514 521-7778

- **CSL** : Centre de solidarité lesbienne. S'appuyant sur l'analyse féministe, le CSL a pour mission d'améliorer les conditions de vie des lesbiennes en leur offrant des services et des interventions adaptés à leur réalité, et ce, dans les domaines de la violence conjugale, du bien-être et de la santé. Le CSL est un lieu d'échanges et d'entraide par et pour les lesbiennes. Également, de la sensibilisation s'effectue auprès de divers établissements sur les différentes réalités des lesbiennes.

www.solidaritelesbienne.qc.ca

4126, rue Saint-Denis, bureau 301
Montréal (Québec) H2W 2M5
☎ 514 526-2452
✉ info@solidaritelesbienne.qc.ca

- **Interligne (anciennement Gai-Écoute)** : Interligne est un centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Un service offert 24 heures par jour offre un soutien aux personnes LGBTQ+, à leurs proches et au personnel des milieux communautaire,

scolaire, de la santé et des services sociaux. À travers des activités de sensibilisation, le centre favorise également une plus grande ouverture de la société envers les réalités des personnes LGBTQ+.

www.interligne.co

☎ 514 866-0103 (sans frais : 1 888 505-1010)

✉ aide@interligne.co

- **Jeunesse Lambda** : Groupe francophone de discussion et d'activités par et pour les jeunes LGBTQ+ ou en questionnement de 14 à 25 ans. C'est un organisme à but non lucratif qui a été créé par de jeunes LGBTQ+ voyant dans l'entraide par les pairs et dans la socialisation la réponse aux questions d'affirmation de son identité sexuelle et d'acceptation.

www.jeunesselambda.org

1575, rue Amherst

Montréal (Québec) H2L 3L4

☎ 514 528-7535

✉ info@jeunesselambda.org

- **Projet 10** : Projet 10 travaille à promouvoir le bien être personnel, social, sexuel et mental des jeunes et adultes lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, transsexuels, bispirituels, intersexués et en questionnement de 14 à 25 ans.

www.p10.qc.ca

1575, rue Amherst

Montréal (Québec) H2L 3L4

☎ 514 989-4585

✉ questions@p10.qc.ca

HYPERSEXUALISATION

- *Sexy inc.* Documentaire québécois sur l'hypersexualisation des jeunes du primaire et du secondaire, ONF, 2007.
<https://www.youtube.com/watch?v=6kW8huwiLt0>

LIVRES À L'INTENTION DES ADOS, DES ANIMATEURS ET DES PARENTS

- *Contraception et sexualité : Connaître, choisir, prévenir les risques*, Dr Roland Cachelou, 2008.

- *Full Sexuel*, Jocelyne Robert, 2002.
- *La première fois*, Maryse Peyskens, 2017.
- La sexualité. Sélection thématique, Communication Jeunesse, 2017. (pour les ados : pp. 10-15)
<http://www.communication-jeunesse.qc.ca/pdf/SelectionSexualite.pdf>
- *Le petit guide de la sexualité épanouie*, Cathy Winks et Anne Semans, 2009.
- *Parlez-leur d'amour... et de sexualité*, Jocelyne Robert, 1999.
- *Petit carnet noir des filles pour une sexualité saine*, Collectif d'adolescents de l'organisme communautaire St. Stephen, 2008.
- *Tout pour plaire*, Maryse Peyskens, 2016.

LOIS

- **Éducaloi** : Fondé en 2000, Éducaloi est un organisme sans but lucratif qui occupe un rôle de premier plan dans l'amélioration de l'accès à la justice au Québec. Entièrement dédié à informer le public sur ses droits et ses obligations, Éducaloi consacre l'ensemble de ses activités à rendre le droit plus accessible à la population québécoise.
www.educaloi.qc.ca

Sexualité : as-tu l'âge de consentement ?

<https://www.educaloi.qc.ca/jeunesse/capsules/sexualite-tu-lage-du-consentement>

Poursuivre ou non ta grossesse, quelles sont tes options ?

<https://www.educaloi.qc.ca/jeunesse/capsules/poursuivre-ou-non-ta-grossesse-queles-sont-tes-options>

Consentir à un avortement

<https://www.educaloi.qc.ca/capsules/consentir-un-avortement>

Cyberintimidation : les gestes interdits

<https://www.educaloi.qc.ca/jeunesse/capsules/la-cyberintimidation>

L'avortement quand on a moins de 18 ans

<https://www.educaloi.qc.ca/jeunesse/capsules/lavortement-quand-moins-de-18-ans>

Consentement sexuel : la situation d'autorité et la position de confiance

<https://www.educaloi.gc.ca/capsules/consentement-sexuel-la-situation-dautorite-et-la-position-de-confiance>

Consentement sexuel : les situations de dépendance et d'exploitation

<https://www.educaloi.gc.ca/capsules/consentement-sexuel-les-situations-de-dependance-et-dexploitation>

L'obligation de dévoiler l'atteinte du VIH à son partenaire sexuel

<https://www.educaloi.gc.ca/capsules/lobligation-de-devoiler-latteinte-du-vih-son-partenaire-sexuel>

La pornographie juvénile

<https://www.educaloi.gc.ca/capsules/la-pornographie-juvenile>

PROSTITUTION

- **PlaMP** : Depuis 1984, le PlaMP a pour mission d'intervenir auprès des jeunes liés à la prostitution juvénile, de former et d'informer de multiples acteurs sociaux comme les établissements d'enseignement, les organismes communautaires, les médias, les citoyens, etc.

www.piamp.net

3736, rue Saint-Hubert
Montréal (Québec) H2L 4A2

☎ 514 284-6808

✉ piamp@piamp.net

ITSS ET CONTRACEPTION

- **Clinique l'Actuel** : Clinique ayant pour mission d'offrir des soins de santé de haute qualité en matière de dépistage et de traitement des ITSS, et de prise en charge des personnes vivant avec le VIH/sida.

www.cliniquelactuel.com

1001, boulevard de Maisonneuve Est, bureau 1130
Montréal (Québec) H2L 4P9

☎ 514 524-1001

- **Clinique A rue McGill** : Centre de santé sexuelle.

cliniquea.ca

407, rue McGill, bureau 900
Montréal (Québec) H2Y 2G3
☎ 514 787-0055

- **Ma sexualité** : Le site *Le sexe et moi* adopte une approche pragmatique pour traiter de questions entourant la sexualité qui se trouvent au cœur des préoccupations des Canadiens. Qu'il s'agisse de discussions sur le sujet, de mode de vie, de sensibilisation à la contraception ou d'infections transmissibles sexuellement, *Le sexe et moi* propose des renseignements précis, crédibles et d'actualité en vue d'éduquer la population en matière de santé sexuelle et génésique.

www.sexandu.ca/fr

- **CACTUS Montréal** : CACTUS Montréal est un organisme communautaire de prévention des ITSS

www.cactusmontreal.org

1244, rue Berger
Montréal (Québec) H2X 2Y1
☎ 514 847-0067

ANNEXE 2

Ateliers en lien avec les apprentissages en éducation à la sexualité proposés par le ministère de l'éducation du québec (2017)

VOLET 1 - Identités, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales

- Analyser différentes représentations de la sexualité dans l'espace public.
- Expliquer comment les représentations de la sexualité dans l'espace public peuvent influencer ses propres représentations, attitudes et comportements dans le domaine de la sexualité.

ATELIER 2 – Les médias et l'image de la sexualité

ATELIER 3 – Les films et la porno : distinguer le vrai du faux

VOLET 2 - Vie affective et amoureuse

- Prendre conscience des bénéfices d'une relation amoureuse basée sur la mutualité.
- Situer l'importance de gérer sagement les conflits dans une relation amoureuse.
- Reconnaître des manifestations de violence dans le contexte d'une fréquentation amoureuse.
- Rechercher des solutions pour prévenir ou faire cesser la violence dans un contexte de fréquentation amoureuse.
- Prendre conscience de ce qui favorise l'établissement et le maintien de relations affectives et amoureuses significatives.
- Comprendre comment l'expérience acquise au cours des relations affectives et amoureuses antérieures peut enrichir ses relations interpersonnelles et amoureuses actuelles.

ATELIER 1 – Parlons sexe : importance de la communication et de l'écoute

VOLET 3 - Agir sexuel

- Réfléchir à la place du désir et du plaisir dans l'agir sexuel.
- Prendre conscience des facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles à l'adolescence.
- Se situer par rapport à différents enjeux associés aux relations sexuelles à l'adolescence.
- Prendre conscience des éléments à privilégier pour bien vivre l'intimité affective et l'intimité sexuelle.

ATELIER 4 – Les plaisirs de la sexualité

ATELIER 6 – Le sexe oral

VOLET 4 - Violence sexuelle

- Prendre conscience du rôle actif que chacun peut jouer pour prévenir ou dénoncer une situation d'agression sexuelle.
- Comprendre le vécu des personnes victimes d'agression sexuelle afin de réagir de façon appropriée advenant la confiance d'une amie ou d'un ami.

ATELIER 5 – Le consentement

VOLET 5 - Prendre en charge sa santé sexuelle et reproductive

- Comprendre le fonctionnement des méthodes de protection.
- Se situer par rapport à des attitudes et des comportements à adopter dans des contextes où il peut être difficile de se protéger.
- Identifier les démarches à entreprendre après une relation non protégée ou mal protégée.
- Dégager des stratégies favorisant les comportements sexuels sécuritaires à partir de facteurs influençant sa propre capacité à se protéger.
- Évaluer les risques d'ITSS et de grossesse associés à divers contextes de la vie sexuellement active.
- Réfléchir aux enjeux associés aux ITSS et à la grossesse.

ATELIER 7 – Condoms : tout ce qu'il faut savoir

BIOGRAPHIE DE SARAH LALONDE

Auteure jeunesse et scénariste, Sarah Lalonde est uneoureuse des mots, des histoires et de l'univers de l'enfance. Diplômée de l'Institut de l'image et du son en 2010, elle contribue depuis à l'écriture d'émissions jeunesse comme *Les Argonautes* (Télé-Québec), *Subito texto* (Télé-Québec), *Jenny* (UNIS), *Amélie et cie* (TFO). Parallèlement à son travail de scénarisation, elle écrit des albums et des romans destinés aux jeunes, *Vive le nombril libre !* (Éditions du Loup de gouttière), *Ras les cheveux !* (Éditions Pierre Tisseyre), *Si Simone... et Simone et la plus belle journée de l'été* (Les 400 coups) et *Le sexy défi* de Lou Lafleur (Bayard Canada). Elle collabore aussi, de manière régulière, à des projets combinant intervention sociale, médiation culturelle et pratique artistique, tels que le Wapikoni mobile, le camp les P'tits Loups du Festival du nouveau cinéma, Ose, Art Entr'elles, Québec Cinéma.

À l'automne 2013, elle prend part à une résidence de création de six mois à la bibliothèque Saint-Michel, où elle rencontre plus de 850 jeunes du quartier et éveille leur imaginaire en les initiant à l'écriture. En 2017, elle cocrée le projet Cabanes, installation audiolittéraire immersive qui amorcera une tournée montréalaise en 2018 dans différentes bibliothèques.