

RENFORCER LES COMPÉTENCES SOCIALES DES JEUNES

VIA SE&SR DANS DIFFÉRENTS
CONTEXTES

WORK SHOP 9 JUIN - BERNE

JOHANNE CARRON ET CATHERINE
BERGMEISTER



LE PROGRAMME

- Programme de prévention des violences et promotion des compétences positives dans les relations.
- Tiré d'un programme américain «safe dates»
- Il se compose de 9 séances

SUPPORTS

Classeur (onglets de A à F)

Guide pratique (ressources et actualisation pour les animateurs, divers thématiques)

Site RADIX intranet (vidéos, mise en commun des ressources)

TITRE DES 9 SEANCES

1. Définir ce que je veux, ce que j'attends dans un relation
2. Définir les abus dans les relations
3. Pourquoi les comportements abusifs
4. Comment aider les amis
5. Des exemple pour aider les amis
6. Ce que l'on s'imagine à propos des relations
7. Les agressions sexuelles
8. Partager le pouvoir et communiquer
9. Mes sentiments, mes réactions
10. Optionnel : remise d'attestation

Trois séances pour notre atelier

1. Définir ce que je veux, ce que j'attends dans un relation (séance 1)
2. Partager le pouvoir et communiquer (séance 8)
3. Mes sentiments, mes réactions (séance 9)

RÈGLE DE L'ATELIER

RESPECT

ECOUTE

PAS DE TELEPHONE PORTABLE

PAS DE REGLEMENT DE
COMPTES VIA LES RESEAUX
SOCIAUX QUELS QU'ILS
SOIENT

TOUT CE QUI SE DIT ICI RESTE
ICI

DEFINIR CE QUE JE VEUX DANS UNE RELATION (Séance 1)

Les notions travaillées:

- Les aspects positifs des relations
- Compétences positives
- La capacité de faire des choix
- Mettre des priorités

**Mes besoins, mes choix, mes
questions**

Structure de la séance n°1

Etape 1 :

Présentation du programme

Règles de fonctionnement

Etape 2 :

Les sorties entre filles et garçons

Définir ce que veut dire «sortir ensemble»

Etape 3 :

«Jeu de la relation amoureuse idéale»

Etape 4 :

Les relations qui me font du bien

Etape 5 :

Comment j'aimerais que l'autre me traite

Etape 6 :

Conclusion

Deux exercices – Le jeu de la relation amoureuse idéale et comment j'aimerais que l'autre se comporte avec moi dans une relation amoureuse

À PHOTOCOPIER ET À DISTRIBUER

C SÉANCE 1 Document 1.I

Jeu de la relation amoureuse idéale

1. Lire chaque case
2. Entourer les cinq qualités les plus importantes
3. Trouver des personnes dans la salle qui ont choisi les mêmes qualités
4. Les faire signer dans la case
5. La première personne qui a cinq cases remplies avec une signature différente crie FINI !

Pour moi, l'idéal, c'est une fille/un garçon...

Drôle	Qui me respecte	Indépendant-e	Original-e
.....
Sexy	Généreux/généreuse	Intelligent-e	Plus âgé-e que moi
.....
Courageux/courageuse	Honnête	Qui me fait confiance	Sportif/sportive
.....
Qui me traite en égal-e	Beau, belle	Timide	Romantique
.....
Sûr de lui / Sûre d'elle	Compréhensif/ compréhensive	Possessif/possessive	Gentil/gentille
.....

À PHOTOCOPIER ET À DISTRIBUER

C SÉANCE 1 Document 1.III

Comment j'aimerais que l'autre se comporte avec moi dans une relation amoureuse

Instructions

Il y a un personnage et une liste de différentes manières dont on peut se comporter dans une relation amoureuse. Il y a deux lignes tout près du personnage (A). Sur ces deux lignes, j'écris les deux comportements les plus importants que j'attends d'une personne avec qui je sors. Un peu plus loin, il y a cinq autres lignes en pointillés (B), sur lesquelles j'écris cinq autres comportements que j'aimerais trouver chez une personne, si on sort ensemble. Je peux aussi marquer des choses qui ne sont pas dans la liste et utiliser mes propres mots.

J'aimerais que mon copain/ma copine...



(A)

.....

.....

(B)

.....

.....

.....

.....

me respecte	me protège	me traite comme une reine/un roi
soit passionné-e	soit généreux/se	ait besoin de moi
me fasse confiance	me soutienne	prenne soin de moi
me traite en égal-e	m'encourage	me trompe
me domine	m'impressionne	m'amuse, me fasse rire
me contrôle	soit romantique avec moi	me stimule
soit tendre avec moi	s'occupe de moi	soit dévoué-e envers moi
soit honnête avec moi	soit abusif/abusive	soit attentionné-e
m'accepte	me provoque	

Que faire pour avoir un relation
saine dans un couple ?

Communiquer



PARTAGER LE POUVOIR ET COMMUNIQUER – séance 8

- 1. Calmez-vous**
Ne réagissez pas trop rapidement.
Calmez-vous intérieurement et restez calme pendant la discussion.
Vous penserez plus clairement.
- 2. Posez des questions**
Posez des questions ouvertes et franches pour vraiment comprendre ce qui se passe et écoutez le point de vue de l'autre. Parfois, c'est simplement un malentendu.
- 3. Dites ce que vous ressentez**
Exprimez-vous avec honnêteté et très précisément, et parlez en JE.
Par exemple : « Je ressens (de la colère) quand tu (me dis ce que je dois faire) parce que je (me sens traité-e comme un bébé). »
- 4. Exprimez vos besoins**
Chacun a des limites. On a tous des choses auxquelles on n'est pas d'accord de renoncer, parce que c'est important pour avoir une bonne image de nous, pour notre confiance, pour notre sécurité, notre bonheur, etc.
- 5. Proposez des solutions**
Dites ce que vous souhaitez faire ou comment l'autre peut mieux vous respecter.



Les notions travaillées :

- Comment améliorer sa communication
- Dissocier le conflit et comportements abusifs
- Gérer les conflits de manière constructive

Avoir les bons outils de communication

Structure de la séance n°8

Etape 1 & 2 :

Règles de fonctionnement
L'importance de la communication
Les outils

Etape 3 :

Jeux de rôles (trois sont prévus)
Option possible : guide page 49-53
«mariage forcé»

Etape 4 :

Et si ça ne marche pas ?

Etape 5 :

Conclusion

JONATHAN ET MARION

Scenario :

Jonathan et Marion se disputent parce qu'ils devaient se rencontrer à 18h et qu'elle n'est pas arrivé avant 19h. Marion essaie d'expliquer pourquoi elle est en retard et s'excuse mais Jonathan, fâché, lui coupe la parole.

SANDRA ET CEDRIC

Première personne

Tu es Cédric.

Tu sors avec Sandra depuis trois mois. Toi et Sandra, vous passez TOUT votre temps ensemble. Ça fait longtemps que tu ne joues plus au basket avec tes amis. Tes amis ont commencé à te taquiner parce que tu es tout le temps avec ta copine. Ce week-end, ils vont aller voir une partie de basket et t'ont invité à venir. Tu as déjà prévu d'aller à un anniversaire avec Sandra. Tu lui as déjà dit que tu allais avec elle à l'anniversaire, et tu te sens obligé d'y aller. Mais tu es contrarié parce que tu as l'impression de perdre tes amis.

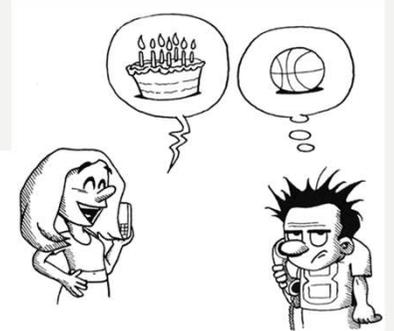
Aujourd'hui, c'est le jour avant la partie de basket et Sandra va t'appeler pour savoir à quelle heure tu viendras la chercher pour aller à l'anniversaire. Tu n'as VRAIMENT pas envie d'y aller.

Deuxième personne

Tu es Sandra.

Tu sors avec Cédric depuis trois mois. Vous êtes TOUT le temps ensemble. Demain, ta meilleure amie a son anniversaire. Tu as vraiment envie d'y aller et tu te réjouis. Cédric a dit qu'il venait avec toi. Tes amies sont impressionnées parce que tu as un petit copain. Tu ne peux pas attendre d'arriver là-bas avec lui. Tout le monde va vous admirer. Ces derniers jours, tu as essayé de parler de l'anniversaire avec Cédric, mais il a l'air de mauvaise humeur. Une fois il a même dit qu'il ne comprenait pas pourquoi tu étais si heureuse d'aller à un bête anniversaire. Tu as juste pensé qu'il avait un problème.

Maintenant, tu vas prendre le téléphone et demander à Cédric à quelle heure il viendra te chercher.



KATIA ET GABRIEL

Katia a un groupe d'amies très proches. Elle aime bien aller au cinéma ou au centre commercial avec elles. Quand elle a rencontré Gabriel et qu'ils sont tombés amoureux, ils ont commencé à être ensemble tout le temps. C'était il y a quelques mois. Toutes les amies de Katia aiment bien Gabriel, mais elles regrettent que Katia ne vienne plus à leurs sorties. Katia aimerait bien sortir avec ses amies aussi. Mais chaque fois qu'elle dit à Gabriel qu'elle va passer la soirée avec ses amies, Gabriel se plaint et lui dit qu'il s'ennuie d'elle quand elle n'est pas là, qu'il veut tout le temps rester avec elle. Katia aime Gabriel et ne veut pas lui faire de la peine. Mais le résultat, c'est qu'elle se sent trop coupable pour sortir sans Gabriel, même pour passer quelques heures avec ses amies.



MES SENTIMENTS, MES REACTIONS – Séance 9

Les sentiments et nos réactions face à eux



Les notions travaillées :

- Comprendre comment fonctionne la colère
- Apprendre à la maîtriser
- Mettre en pratique les outils de communication

Mieux se connaître pour mieux gérer ses émotions

Structure

Etape 1 :

Règles de
fonctionnement
Identifier les émotions et
les sentiments

Etape 2 & 3 :

Identifier les déclics
Identifier ma colère
(mèche courte, mèche
longue)
Identifier les signaux de
notre corps

Etape 4 & 5 :

Eviter que ça tourne mal
Faire face à la colère

Etape 6 :

Conclusion

MES SENTIMENTS, MES REACTIONS

– Séance 9

Reconnaître sa colère

- Les déclics
- La colère rapide
- La colère lente



Eviter que ça tourne mal

- Trouver des stratégies
- La colère peut se contrôler

Reprendre



5 outils de bases

Mieux se connaître pour mieux gérer ses émotions

Faire face à sa colère

Exercices à faire avec les jeunes

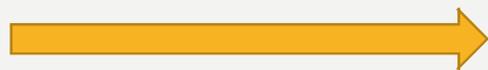
Reprendre une situation qui vous met en colère. Les jeunes peuvent la jouer en sketch.

1. La situation tourne mal avec un comportement abusif
2. La situation est rejouée en évitant que ça tourne mal



Astuce : prendre quelques accessoires (habits)

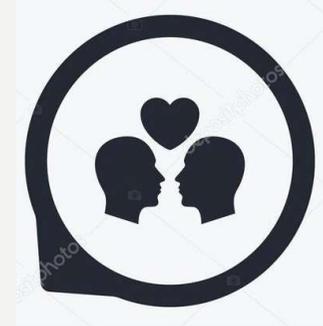
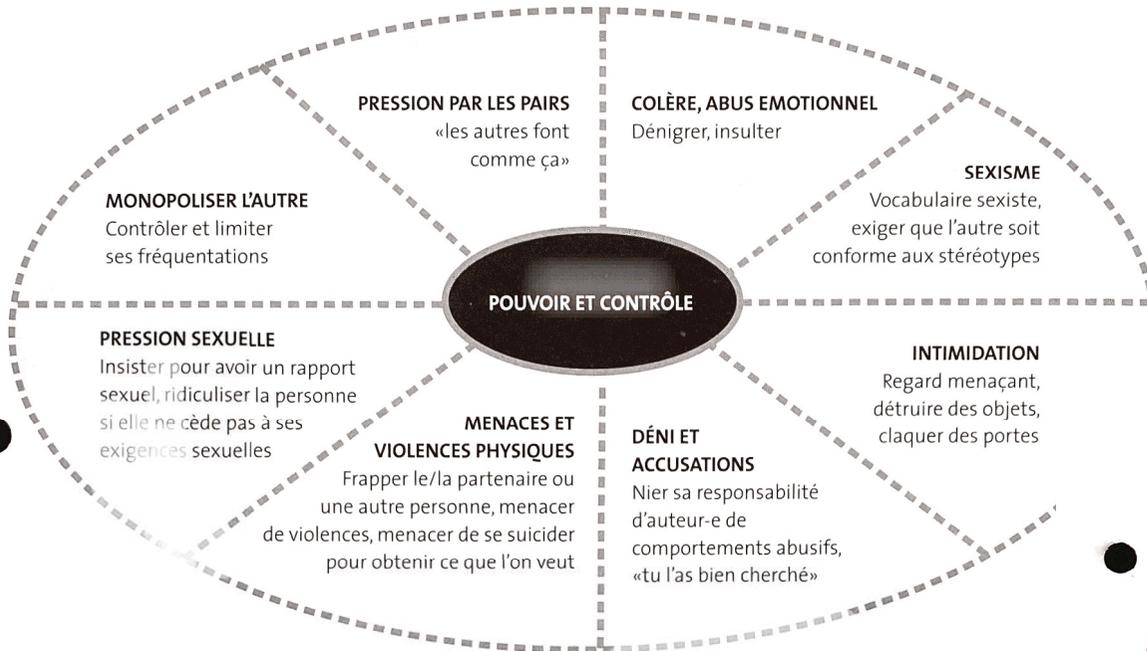
Témoignage d'une apprentie qui a participé au programme



Vidéo

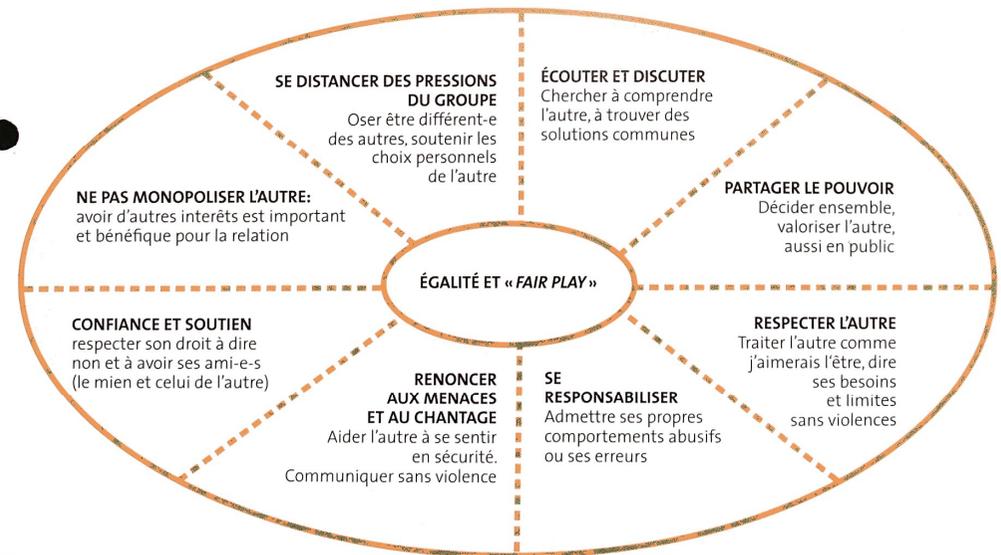
EN CONCLUSION

Comportements abusifs dans les fréquentations amoureuses des jeunes : la roue du pouvoir et du contrôle¹¹



A contrario du schéma précédent, on peut proposer une représentation des compétences positives pour les fréquentations amoureuses des jeunes.

Compétences positives dans les fréquentations amoureuses des jeunes : la roue de l'égalité et du « fair-play »¹¹



¹¹ Adapté de : San Carlos Behavioral Health Staff & the Key Family, Arizona, novembre 1996 – format original développé par : The Domestic Abuse Intervention Project, Duluth, Minnesota.

ADAPTATIONS

Dans les cantons romands :

- Vaud – établissement scolaire (en 8 séances), Centre de Formation Spécialisé (9 séances, 7 séances, une matinée). En institution (9 séances en soirées). Centre d'animation (9 séances), sur un week-end. Jobtreck : Mesure d'insertion (une matinée – jeunes adultes 20-25 ans).
- Jura – (8 séances) – obligatoire dans le cursus scolaire
- Valais (4 périodes) – obligatoire dans le cursus scolaire
- Neuchâtel – Atelier de prévention (Lycée Jean-Piaget)
- Fribourg – obligatoire dans plusieurs établissements scolaires et des classes spécialisées (9 séances), centres d'animation et centres de formation professionnelle (9 séances).

En Suisse Alémaniques :

- Herzsprung

Deux adaptations :

- Adaptation pour les personnes en situation de handicap
- Adaptation pour les personnes malentendantes (9 séances)

**VOS
QUESTIONS ?
TEMPS
D'ÉCHANGE**

**MERCI
DE VOTRE
ATTENTION**