

PARLONS DE Limites

À NOS ENFANTS!



VOLET INTERPERSONNEL DU PROGRAMME
SUR LE BIEN-ÊTRE PERSONNEL DE LA 6^E À
LA 8^E ANNÉE – 3^E PARTIE

Établissement de limites personnelles

SE CONCENTRER SUR SES SENTIMENTS.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les ados devraient comprendre que l'inconfort et le ressentiment sont souvent synonymes de limite franchie ou de besoin inassouvi.

IDÉES POUR LES FAMILLES

Apprenez à votre ado à se poser des questions comme « Qu'est-ce qui me dérange dans cette interaction ou à l'égard des attentes de cette personne? »."

DÉFINIR SES LIMITES PERSONNELLES.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les jeunes doivent comprendre que les limites peuvent être physiques, émotionnelles ou spirituelles.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Connaissez vos propres valeurs.
- Accordez de l'attention à vos sentiments.
- Montrez comment s'accorder du temps et protéger son espace personnel.

S'AUTORISER À DIRE « NON »! POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les jeunes doivent comprendre qu'ils ont le pouvoir de fixer des limites et des attentes en ce qui concerne les interactions avec les autres.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Il se peut que les jeunes ne disent pas « Non » parce qu'ils ont peur, se sentent coupables ou doutent d'eux-mêmes.
- Insistez sur le fait qu'il est sain d'avoir des limites, qu'elles sont nécessaires au respect de soi; et montrez l'exemple à cet égard.
- Faites part de vos limites aux autres avec franchise.
- Faites preuve d'assurance lorsque vous communiquez vos limites personnelles.

DEMANDER DE L'AIDE À SES PROCHES.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les jeunes éprouvent souvent le besoin de se sentir soutenus lorsqu'ils apprennent à établir des limites personnelles.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Dites aux jeunes que les amis, les membres de la famille, les membres de groupes de jeunes, les conseillers, les travailleurs sociaux, le personnel infirmier ou enseignant avec qui ils se sentent à l'aise sont là pour eux, quand ils ont besoin d'aide.
- Expliquez que s'accorder du temps et protéger son espace personnel signifie parfois ne pas rendre service à un ami, par exemple.

DISCUTER DE LA MANIÈRE DE METTRE UN TERME À DES RELATIONS MALSAINES.

IDÉES POUR LES FAMILLES

Regardez cette vidéo de Wellcast en compagnie de votre ado pour y trouver des conseils : [Toxic People: How to End a Bad Relationship](#) (en anglais seulement)



Consentement

Le consentement se résume à deux simples règles :

1 DEMANDER LA PERMISSION AVANT D'ÉTABLIR UN CONTACT.

Une personne intoxiquée n'est pas en mesure de donner un consentement légal.

2 TOUJOURS S'ARRÊTER QUAND LA PERSONNE LE DEMANDE.

Il n'y a consentement que si la personne dit « OUI ».

LE SAVIEZ-VOUS?

- Le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick 2015-2016 indique que 12 % des filles de la 6e à la 12e année disent avoir été victimes d'une agression sexuelle comparativement à 7 % des garçons dans les mêmes niveaux.
- Au Canada, le risque de subir une agression sexuelle est plus élevé pour les personnes célibataires ou qui s'identifient comme faisant partie de la communauté LGBTQI2S+ ou des Premières Nations (Conroy et Cotter, 2017).



LE CONSENTEMENT DOIT ÊTRE LIBREMENT DONNÉ ET PEUT ÊTRE RETIRÉ À TOUT MOMENT.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Chacun garde ainsi le contrôle sur son corps sans avoir à subir l'influence d'autrui.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Enseignez ceci aux ados :
 - En ce qui concerne les relations intimes, le consentement signifie que les personnes concernées ont explicitement accordé leur permission de se livrer à une activité sexuelle particulière.
 - Le consentement s'étend à toute forme de contact de nature sexuelle (notamment s'embrasser, se faire des câlins, s'enlacer ou se caresser).
 - Toute activité sexuelle non consentie constitue une infraction criminelle, peu importe l'âge.
 - [L'âge de consentement aux activités sexuelles](#) (site Web)
- Check out these helpful resources:
 - [Cycling Through Consent](#) (vidéo en anglais seulement)
 - [NON c'est NON](#) (dépliant)
 - [Teen Talk](#) (site Web en anglais seulement)
 - [Le sexe et moi](#) (site Web)

INSISTEZ AUPRÈS DE VOTRE ADO SUR LE FAIT QU'IL A TOUJOURS LE DROIT DE DIRE « NON ».

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Cela lui permettra de gagner en assurance afin d'établir ses limites et de résister à la pression de ses pairs en ce qui concerne l'activité sexuelle.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Apprenez-lui des techniques de refus.
- Abordez des situations potentiellement difficiles. Selon certaines études, les mises en situation peuvent mieux préparer les ados à dire « Non ».
- Discutez de la manière de prendre des décisions dans des situations où la contrainte pourrait se faire sentir.
- Encouragez-le à demander de l'aide au besoin.
- Sachez que les ados peuvent se sentir contraints pour de multiples raisons, notamment :
 - Ils ont peur du rejet.
 - Ils ne veulent pas heurter les sentiments de l'autre.
 - Ils se sentent coincés.
- D'autres ressources pour aider les familles sont disponibles :
 - [Programme d'approche en matière de prévention de la violence conjugale](#)
 - [How to Get Out of an Abusive Relationship](#) (en anglais seulement)

