



Périscopie

Notre approche

Depuis 1988, Entraide Jeunesse Québec œuvre à favoriser l'émergence de l'entraide chez les jeunes, de promouvoir les relations saines et égalitaires et de trouver des alternatives à la violence. Les animations sont réalisées de façon ludique et interactive, notamment par le biais de techniques d'impacts, de discussions ouvertes et d'activités en sous-groupes.

Les objectifs

- Répondre aux besoins spécifiques des milieux partenaires en matière de prévention ;
- Informer et sensibiliser les jeunes de 12 à 25 ans sur des thèmes variés ;
- Promouvoir des relations saines et égalitaires ;
- Favoriser la persévérance scolaire ;
- Outiller les jeunes afin qu'ils développent leur autonomie ;
- Créer un espace sécuritaire pour permettre aux jeunes d'échanger.

Les modalités

Clientèle

Périscopie est un programme qui offre des ateliers de prévention destinés aux groupes de dix (10) jeunes et plus*, âgé.e.s entre 12 et 25 ans* de la région administrative de la Capitale-Nationale (03).

**Prendre note que certaines exceptions peuvent s'appliquer.*

Durée

À l'exception des ateliers pour le primaire, tous nos ateliers sont d'une durée de 75 minutes, soit la durée moyenne d'une période-classe au secondaire. Il est toutefois possible, moyennant certains coûts, de prolonger l'atelier à 90 ou 120 minutes. Advenant que vous souhaitiez couvrir 3h d'animation, vous devrez donc choisir 2 ou 3 sujets, afin d'optimiser la motivation des jeunes. Pour toute demande d'atelier d'une durée inférieure à 75 minutes (ex: contrainte d'horaire), il est possible de réduire la durée d'une animation, mais cela n'en changera pas le coût et pourrait nous amener à devoir retirer des activités pertinentes, si la réduction de temps est trop importante. La coordination des services se réserve le droit de refuser une demande qui impliquerait de trop réduire la durée et qui, par conséquent, ferait perdre à l'atelier toute sa pertinence.

Coûts

Le coût est de **105\$ par groupe** pour les ateliers au primaire (60 min.) et de **131.25\$ par groupe** pour les ateliers dans tout autre milieu (75 min.), pour un atelier existant, auxquels s'ajoutent les frais de déplacement. Des frais supplémentaires seront exigés dans le cas où un milieu demanderait à avoir un atelier adapté (50\$) ou fait sur mesure (150\$). Notez que les organismes communautaires peuvent bénéficier d'un rabais de 25% sur le coût total. De plus, lorsqu'un milieu planifie le même atelier 10 fois ou plus dans une année financière donnée (ex.: une école qui souhaite offrir un même atelier à l'ensemble de ses 12 groupes de 4e secondaire entre février et mai), un rabais de 5\$ par groupe est déduit du montant de la facture, ce qui revient donc à 126.25\$ par groupe.



Liste des ateliers réguliers

Automutilation (Une tension qui brûle)

12-25 ans

Objectifs

- Démystifier l'automutilation et ses enjeux ;
- Prévenir l'utilisation de l'automutilation ;
- Susciter le partage d'alternatives saines de gestion des émotions.

Changements climatiques et stress (Aider la planète un petit pas à la fois)

12-25 ans

- Définir le concept de changements climatiques et mieux comprendre certains impacts de nos gestes sur l'environnement ;
- Trouver différents moyens réalistes et concrets pour réduire l'empreinte écologique ;
- Diminuer le stress vécu par les changements climatiques en agissant sur ce qu'on peut contrôler.

Communication saine sur les réseaux sociaux (Apprendre à naviguer sans se noyer)

12-25 ans

Objectifs

- Définir ce qu'est la cyberintimidation et prendre conscience des impacts que cela peut avoir chez une personne qui en subit ou qui en est témoin ;
- Conscientiser les jeunes à ce qui rend la cyberintimidation pire à tolérer que l'intimidation ;
- Identifier les risques et les avantages liés à l'utilisation d'Internet et des médias sociaux ;
- Trouver des alternatives pour faire passer des messages.

Estime et connaissance de soi (Cultiver sa propre valeur)

12-25 ans

Objectifs

- Développer une image de soi positive ;
- Démystifier ce qu'est l'estime de soi ;
- Explorer les quatre facettes de l'estime de soi ;
- Prendre conscience que les facteurs qui nous rendent unique ont un impact sur notre cheminement ;



- Reconnaître qu'il est important de s'aimer pour mettre l'énergie nécessaire dans notre bien-être ;
- Reconnaître que pour avoir une bonne estime de soi il faut voir sa propre valeur ;
- Trouver des moyens pour développer une bonne connaissance de soi.

Gestion des émotions (Passer de l'ouragan au beau temps)

12-25 ans

Objectifs

- Reconnaître ce qu'est une émotion ;
- Comprendre ce que les principales émotions nous indiquent ;
- Réfléchir aux sources de ses émotions ;
- Essayer des moyens pour gérer ses émotions ;
- Reconnaître les impacts d'une mauvaise gestion d'émotions ;
- Échanger sur les moyens adéquats pour gérer ses émotions.

Gestion du stress (Comprendre et apprivoiser son mammouth)

12-25 ans

Objectifs

- Distinguer les concepts de base du stress ;
- Mieux comprendre les réactions de notre corps face aux sources de stress ;
- Découvrir de nouvelles techniques pour mieux gérer le stress.

Motivation dans les projets de vie (Mot De Passe)

16-25 ans

Objectifs

- Amener les jeunes à identifier leurs rêves et leurs projets de vie ;
- Comprendre les processus de la motivation comme levier de changement ;
- Reconnaître les facteurs qui ont un impact sur la motivation ;
- Prévoir et savoir considérer les obstacles liés à un projet de vie.

Ouverture à la diversité (Ensemble nous sommes plus fort.e.s)

6e année du primaire ou 1er cycle du secondaire – 12-14 ans

Objectifs

- Réfléchir aux impacts de l'intolérance aux autres dans la société ;
- Distinguer une opinion, d'un fait et d'un préjugé afin d'aiguiser son jugement critique ;
- Identifier des pistes de solutions favorisant l'acceptation et l'ouverture.

Ouverture à la diversité (Uni.e.s dans la diversité)

2e cycle du secondaire ou jeunes adultes – 15-25 ans

Objectifs



- Distinguer une opinion, d'un fait et d'un préjugé ;
- Sensibiliser les jeunes à l'ouverture ainsi qu'à la diversité ;
- Aiguiser son jugement critique ;
- Comprendre ce qu'est le vivre ensemble ainsi que les actions pour y arriver.

Passage Primaire-Secondaire (PaPillonS)

6e année du primaire – 12 ans

Objectifs

- Aborder les principaux changements entre le primaire et le secondaire ;
- Échanger sur le stress que peuvent générer ces changements ;
- Identifier des solutions afin de gérer ce stress ;
- Identifier des moyens afin de résister aux influences négatives ;
- Connaître des techniques d'organisation scolaire ;
- Aborder les types de violence et la façon adéquate de dénoncer ceux-ci.

**Cet atelier est offert en deux séances distinctes de 60 minutes chacune.*

***Prendre note que PaPillonS répond à plusieurs objectifs du COSP (Les contenus en orientation scolaire et professionnelle (COSP) ont pour but d'outiller les élèves dans leur réflexion sur leurs choix professionnels. Ils les incitent à s'engager dans la préparation de leur avenir de la 5e année du primaire jusqu'à la fin du secondaire).*

Produits de vapotage (Dans les vapes : démystifier les produits de vapotage)

12-25 ans

Objectifs

- Démystifier et informer les jeunes quant à l'usage des produits de vapotage ;
- Stimuler la réflexion à l'égard des éléments qui peuvent les inciter à expérimenter les produits de vapotage ;
- Ouvrir la discussion sur la dépendance aux substances se trouvant dans les produits de vapotage ;
- Susciter le sens critique.

Résolution de conflit (Pas d'accord ? On s'en parle)

12-25 ans

Objectifs

- Reconnaître les sources de conflits dans différents types de relation ;
- Reconnaître que les personnes ont des niveaux de tolérance différents ;
- Se familiariser avec des concepts de base rattachés aux conflits ;
- Apprendre les étapes de la communication bienveillante ;
- Prendre conscience de l'importance de l'écoute de soi et des autres dans la résolution de conflits.



PÉRISCOPE

Ateliers de prévention personnalisés

Saines habitudes de vie (Être bien dans son corps... de la tête aux pieds !)

12-25 ans

Objectifs

- Promouvoir et mieux comprendre les saines habitudes de vie à l'adolescence ;
- Trouver des moyens pour se sentir plus efficace dans sa vie personnelle et professionnelle ;
- Échanger sur les comportements et attitudes à adopter afin de préserver une bonne santé physique et mentale.



Liste des ateliers qui répondent aux exigences ministérielles d'éducation à la sexualité

Passage Enfance-Adolescence – 6e année du primaire ou 1^{re} secondaire – 12-13 ans (PÉlicAn)

Objectifs

- Démystifier les changements liés au passage entre l'enfance et l'adolescence ;
- Aborder les changements en lien avec la puberté ;
- Connaître les éléments essentiels d'une relation saine ;
- Connaître ses valeurs afin d'être capable d'identifier ses limites sur le plan affectif ;
- Discuter et réfléchir sur les émotions et les sentiments liés à l'éveil sexuel et amoureux.

Éléments de contenu du programme Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

- **Différentes affiliations (6e année)**
 - **Image corporelle**
 - Normes relatives au corps dans les différents groupes d'appartenance
 - Bénéfices d'une attitude positive à l'égard de son corps en changement et de la diversité des formats corporels

**Cet atelier est offert en deux séances distinctes de 60 minutes chacune.*

Vie affective et amoureuse & Globalité de la sexualité – 1^{re} secondaire (Des questions plein le cœur)

Objectifs

- Prendre conscience de la place qu'occupe l'attirance et les sentiments amoureux à l'adolescence ;
- Comprendre comment l'attirance et les sentiments amoureux permettent de prendre conscience de son orientation sexuelle ;
- Prendre conscience que l'entrée dans l'adolescence amènera graduellement l'adoption de nouveaux rôles et comportements en rapport avec sa sexualité et à prendre de plus en plus ses propres décisions.

Concepts du programme Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

- **Identité et appartenances (1^{ère} sec.)**
 - **Identité**
 - Dimensions de l'identité
 - Transformation identitaire à l'adolescence
 - Orientation sexuelle
 - **Socialisation**
 - Éveil amoureux et sexuel
 - Socialisation de genre



Vie affective et amoureuse & Agir sexuel – 2^e secondaire (Passion et connexion : les premières relations)

Objectifs

- Faire une réflexion critique sur les relations amoureuses à l'adolescence ;
- Prendre conscience des défis que comportent les premières fréquentations amoureuses ;
- Discuter des caractéristiques de l'agir sexuel à l'adolescence et de ses motivations ;
- Reconnaître ce qui peut soutenir ses choix en matière d'agir sexuel à l'adolescence.

Concepts du programme Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

- **Autonomie et interdépendance (2e sec.)**
 - Relations intimes à l'adolescence
 - Trajectoires amoureuses
 - Mutualité
 - Agir sexuel
 - Défis relationnels

Consentement et violence sexuelle – 2^e secondaire (Oser dire, savoir dire : consentement et dénonciation)

Objectifs

- Comprendre les notions de consentement et de violence sexuelle (agression) ;
- Réfléchir aux répercussions des mythes et préjugés liés aux violences sexuelles ;
- Prendre conscience du rôle actif que chacun peut jouer.

Concepts du programme Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

- **Autonomie et interdépendance (2e sec.)**
 - Relations intimes à l'adolescence
 - Consentement et violence sexuelle

**Même s'il n'y a pas de cours de CCQ en 3e secondaire, cet atelier est également adapté aux jeunes de 3e secondaire et peut donc être offert à cette tranche d'âge (14-15 ans) si un milieu en fait la demande.*

Vie affective et amoureuse & Agir sexuel – 3^e secondaire (L'amour... et tout le reste)

Objectifs

- Prendre conscience des différents types d'intimité et de leur importance dans une relation ;
- Situer l'importance de gérer sainement les conflits dans une relation amoureuse ;
- Réfléchir à l'importance du désir et du plaisir dans l'agir sexuel ;
- Prendre conscience des facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles à l'adolescence.

**Même s'il n'y a pas de cours de CCQ en 3e secondaire, cet atelier est adapté aux jeunes de 3e secondaire et peut donc être offert à cette tranche d'âge (14-15 ans) si un milieu en fait la demande.*



Promotion des relations amoureuses et intimes positives et prévention de la violence - 3e et 4e secondaire (Étincelles)

Objectifs

- 3e secondaire
 - Définir les relations amoureuses et intimes positives et leurs valeurs quant à celles-ci ;
 - Réfléchir aux façons optimales de communiquer avec les autres de même qu'aux obstacles et facilitateurs ;
 - Réfléchir à la gestion de conflits et à la rupture amoureuse ainsi qu'à l'importance du soutien.
- 4e secondaire
 - Mieux comprendre les dynamiques de violence dans les relations et l'importance de la demande d'aide ;
 - Mieux comprendre le cycle de la violence et ses répercussions, notamment afin de soutenir un.e ami.e ;
 - Reconnaître leur pouvoir d'agir grâce à la violence et s'engager à agir pour contrer celle-ci.

Concepts du programme Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

- Relations et bienveillance (4e sec.)
 - Expériences intimes positives
 - Intimités affective et sexuelle
 - Relations égalitaires et respect de soi
 - Violence dans les relations intimes
 - Pratiques de bienveillance
 - Communication numérique
 - Expression numérique de la sexualité
- Justice et droit (4e sec.)
 - Encadrement juridique de la vie amoureuse et sexuelle
 - Consentement et violence sexuelle
 - Violence conjugale

**Étincelles est un programme de prévention indépendant de PÉRISCOPE, mais qui répond lui aussi à certaines exigences ministérielles en éducation à la sexualité en 3e et 4e secondaire. Il est offert en six séances distinctes de 75 minutes chacune, échelonnées sur deux ans (à raison de trois séances par année).*

***Pour plus d'informations, visitez la page Étincelles de notre site internet :*

www.entraidejeunesse.qc.ca/etincelles.

Violence dans les relations amoureuses chez les jeunes - 4e secondaire (ViRAJ)

Objectifs

- Identifier les types de violence en contexte de relations amoureuses ;
- Échanger sur le contrôle dans les relations amoureuses à l'adolescence ;
- Prendre conscience des bénéfices d'une relation amoureuse saine et égalitaire ;



- Réfléchir à des alternatives non-violentes visant à régler les situations de conflits en couple ;
- Reconnaître et mettre en œuvre des réponses favorisant une relation égalitaire et respectueuse.

Concepts du programme Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

- **Relations et bienveillance (4e sec.)**
 - **Expériences intimes positives**
 - Désir et plaisir sexuels
 - Intimités affective et sexuelle
 - Relations égalitaires et respect de soi
 - Violence dans les relations intimes
- **Justice et droit (4e sec.)**
 - **Encadrement juridique de la vie amoureuse et sexuelle**
 - Consentement et violence sexuelle
 - Violence conjugale

**ViRAJ est un programme de prévention indépendant de PÉRISCOPE, mais qui répond lui aussi à certaines exigences ministérielles en éducation à la sexualité en 4e secondaire. Il est offert en deux séances distinctes de 75 minutes chacune.*

***Pour plus d'informations, visitez la page ViRAJ de notre site internet : www.entraidejeunesse.qc.ca/viraj.*

Vie affective et amoureuse – 5^e secondaire (Cœur & sentiments : aborder l'amour et les relations)

Objectifs

- Prendre conscience de ce qui favorise l'établissement et le maintien de relations interpersonnelles et amoureuses significatives ;
- Comprendre comment l'expérience acquise au cours des relations interpersonnelles et amoureuses antérieures peut enrichir ses relations actuelles ;
- Illustrer l'équilibre entre les manifestations de dépendance et d'autonomie et dans la place attribuée aux relations interpersonnelles et amoureuses ;
- Comprendre l'importance de la capacité d'intimité affective; maintien de son identité et d'une image de soi, révélation de soi et accueil de l'autre, souci de soi et de l'autre ;
- Comprendre l'importance de la réciprocité relationnelle.

Concepts du programme Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

- **Quête de sens et visions du monde (5e sec.)**
 - **Construction de soi**
 - Agentivité sexuelle et affirmation de soi
 - Réflexion sur soi et introspection
 - **Intégration sociale et culturelle**
 - Relations interpersonnelles, affectives et amoureuses



PÉRISCOPE

Ateliers de prévention personnalisés

Globalité de la sexualité – 5^e secondaire (Sexualité 360° : Comprendre, explorer et s'affirmer)

Objectifs

- Identifier des valeurs importantes relatives à la sexualité ;
- Être capable d'introspection en rapport avec l'expression de sa sexualité, dont son comportement sexuel ;
- Être capable de prendre des décisions, de s'affirmer, de nommer ses besoins et ses souhaits ;
- Être capable d'obtenir du plaisir sexuel seul et avec un partenaire ;
- Comprendre les impacts d'une image corporelle positive d'un point de vue sexuel.

Concepts du programme Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

- Quête de sens et visions du monde (5e sec.)
 - Construction de soi
 - Agentivité sexuelle et affirmation de soi
 - Réflexion sur soi et introspection
 - Intégration sociale et culturelle
 - Relations interpersonnelles, affectives et amoureuses

Relations intimes – 12-25 ans (SEX-plorer : démystifier et normaliser la sexualité)

Objectifs

- Déconstruire les stéréotypes en lien avec la sexualité ;
- Prendre conscience de la diversité des relations intimes pour toutes ;
- Réduire la pression ressentie en lien avec la sexualité.

Concepts du programme Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

*Dépendamment des sujets choisis par les jeunes, l'atelier peut répondre à :

- Autonomie et interdépendance (2e sec.)
- Relations et bienveillance (4e sec.)
- Culture et productions symboliques (4e sec.)

Contactez-nous!

Si vous souhaitez recevoir les ateliers PaPillonS ou PÉlicAn (réservés aux élèves de 6e année), vous n'avez qu'à remplir ce [formulaire](#).

Si vous souhaitez tout autre atelier PÉRISCOPE, vous pouvez plutôt remplir ce [formulaire](#).

Pour toutes informations supplémentaires sur le programme, n'hésitez pas à nous contacter à animations@entraidejeunesse.qc.ca.



**Entraide
Jeunesse**
~~~~~ Québec

