Périscope

Notre approche

Depuis 1988, Entraide Jeunesse Québec œuvre à favoriser l'émergence de l'entraide chez les jeunes, à promouvoir les relations saines et égalitaires et à 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'iels développent leur autonomie ;
- Créer un espace sécuritaire pour permettre aux jeunes d'échanger.

Les modalités

Clientèle

Périscope 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 du 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 **108$ par groupe** pour les ateliers au primaire (60 min.), de **135$ par groupe** pour les ateliers dans tout autre milieu (75 min.) et **200$ par groupe** pour un grand groupe (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 130$ par groupe.

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

PÉRISCOPE
Ateliers de prévention personnalisés

Liste des ateliers réguliers

Amitiés saines

6e année du primaire (60 min.) ou 1re secondaire – 12-13 ans

Objectifs

- Reconnaître et résister aux influences négatives ;
- Réfléchir à ce qui est important pour soi en amitiés ;
- Comprendre les composantes d'une relation saine.

Automutilation

12-25 ans

Objectifs

- Démystifier l'automutilation et ses enjeux ;
- Outiller les jeunes qui adoptent des comportements d'automutilation ou qui sont témoins des comportements chez un(e) ami(e). Susciter le partage d'alternatives saines de gestion des émotions.

Communication saine sur les réseaux sociaux

12-15 ans

Objectifs

- Définir ce qu'est la cyberintimidation et prendre conscience des impacts ;
- Identifier les risques et les avantages liés à l'utilisation d'Internet et des médias sociaux ;
- Comprendre les particularités de la communication sur les réseaux sociaux.

Estime et connaissance de soi

12-15 ans

Objectifs

- Démystifier l'estime de soi et ses quatre facettes ;
- Prendre conscience que les facteurs internes et externes qui peuvent influencer l'estime de soi ;
- Trouver des moyens pour développer une bonne connaissance de soi.

Estime et connaissance de soi

16-25 ans

Objectifs

- Démystifier l'estime de soi et ses quatre facettes ;
- Prendre conscience que les facteurs internes et externes qui peuvent influencer l'estime de soi ;
- Trouver des moyens pour développer une bonne connaissance de soi.

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés



PÉRISCOPE
Ateliers de prévention personnalisés

Équilibre de vie

16-25 ans (120 min.)

Objectifs

- Connaître les saines habitudes de vie ;
- Comprendre les sources de stress et appliquer des moyens adaptés ;
- Reconnaître ce qui influence la motivation ;
- Réfléchir à ce qui favorise un équilibre de vie sain.

Gestion des émotions

6e année du primaire - 12 ans (60 min.)

Objectifs

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

Gestion des émotions

Secondaire ou jeunes adultes - 13-25 ans

Objectifs

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

Gestion du stress

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.

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

PÉRISCOPE

Ateliers de prévention personnalisés

Ouverture à la diversité

6e année du primaire - 12 ans (60 min.)

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.

Ouverture à la diversité

Secondaire ou jeunes adultes - 13-25 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 (2 x 60 min.)

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 contenus en orientation scolaire et professionnelle (COSP) et 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).*

Prévention des comportements de violence

12-25 ans

Objectifs

- Comprendre ce qu'est la violence et reconnaître les différents types de violences ;
- Comprendre les impacts de la violence ;
- Reconnaître les impacts d'une mauvaise gestion d'émotions ;
- Échanger sur des moyens adéquats pour gérer ses émotions.

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

Résolution de conflit

12-25 ans

Objectifs

- 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.

Saines habitudes de vie

12-15 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 ;
- Échanger sur les comportements et attitudes à adopter afin de préserver une bonne santé physique et mentale.

Santé mentale positive

15-25 ans

Objectifs

- Comprendre les différentes composantes d'une santé mentale positive ;
- Identifier ses facteurs de risque et de protection ;
- Comprendre comment nos différentes sphères de vie influencent notre santé mentale.

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

PÉRISCOPE
Ateliers de prévention personnalisés

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

Passage Enfance-Adolescence (PÉlicAN)

6e année du primaire (2 x 60 min.) ou 1re secondaire (2 x 75 min.) - 12-13 ans

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 ;
- Comprendre l'importance des compromis et se pratiquer à en trouver dans plusieurs situations ;
- Comprendre comment les sentiments amoureux peuvent se manifester dans notre corps, notre tête et nos comportements.

Concepts 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 - 1re secondaire

Objectifs

- Prendre conscience de la place qu'occupe l'attirance et les sentiments amoureux à l'adolescence ;
- Connaître et comprendre les concepts d'orientation sexuelle et d'identité de genre ;
- 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 (1ère sec.)**
  - Identité
    - Dimensions de l'identité
    - Transformation identitaire à l'adolescence
    - Orientation sexuelle
  - Socialisation
    - Éveil amoureux et sexuel

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

- Socialisation de genre

Vie affective et amoureuse & Agir sexuel - 2e secondaire

Objectifs

- Définir ce que sont des besoins, limites, craintes, attentes et motivations ;
- Prendre conscience des défis que comportent les premières fréquentations amoureuses ;
- Discuter des caractéristiques de l'agir sexuel à l'adolescence et de ses motivations ;
- Comprendre l'importance de la mutualité dans les relations.

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

Vie affective et amoureuse & Agir sexuel - 3e secondaire

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 (Étincelles)

3e et 4e secondaire (3 x 75 min.)

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 ;

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

- 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 (ViRAJ)

4e secondaire (2 x 75 min.)

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

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

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 - 5e secondaire

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

Globalité de la sexualité - 5e secondaire

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

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

PÉRISCOPE

Ateliers de prévention personnalisés

Consentement et violence sexuelle

12-25 ans

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

Relations intimes

12-25 ans

Objectifs

- Déconstruire les stéréotypes en lien avec la sexualité ;
- Prendre conscience de la diversité des relations intimes pour toustes ;
- 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 des ateliers pour des élèves du primaire, vous n'avez qu'à remplir ce formulaire.
Si vous souhaitez plutôt recevoir des ateliers pour des élèves du secondaire, pour des étudiant.e.s en milieux éducatifs adultes ou pour des jeunes dans tout autre milieu jeunesse, 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

Desjardins

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés