

Mode de vie sain 9e année

Le programme en un coup d'œil
Version provisoire

Les références à des sites Web figurant dans le présent document ne sont fournies que pour faciliter le travail et ne signifient pas que le ministère de l'Éducation a approuvé le contenu, les politiques ou les produits des sites Web en question. Le ministère ne contrôle ni les sites Web auxquels il est fait référence ni les sites mentionnés à leur tour sur ces sites Web. Il n'est responsable ni de l'exactitude des informations figurant sur ces sites, ni de leur caractère légal, ni de leur contenu. Le contenu des sites Web auxquels il est fait référence peut changer à tout moment sans préavis.

Les centres régionaux pour l'éducation, le Conseil scolaire acadien provincial et les éducateurs ont pour obligation, en vertu de la politique du ministère en matière d'accès à Internet et d'utilisation du réseau, de faire un examen et une évaluation préalables des sites Web avant d'en recommander l'utilisation auprès des élèves. Si vous trouvez une référence qui n'est pas à jour ou qui concerne un site dont le contenu n'est pas approprié, veuillez la signaler à l'adresse curriculum@novascotia.ca

Mode de vie sain 9e année - Le programme en un coup d'œil - Version provisoire

© Crown copyright, Province of Nova Scotia, 2025

Document préparé par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Il s'agit ici de la version la plus récente du programme utilisé par le personnel enseignant en Nouvelle-Écosse.

La reproduction partielle du contenu de cette publication est autorisée, du moment qu'elle est faite à des fins non commerciales et que le ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse est explicitement remercié..

Les élèves évalueront des comportements qui favorisent la bonne santé à court terme et à long terme

Se comprendre et prendre soin de sa personne

Raison d'être

Si l'on veut favoriser la bonne santé physique des enfants et des jeunes, il est important de leur faire acquérir les connaissances et les compétences qui leur permettront d'adopter des comportements bons pour la santé. Ce résultat d'apprentissage offre aux élèves l'occasion d'explorer des comportements qui favorisent la bonne santé à court terme et à long terme à la fois sous l'angle de la santé à l'échelle de la population et sous l'angle de leur santé personnelle. Il existe de nombreux comportements qui procurent des bienfaits à court terme et à long terme sur le plan corporel, mais ces comportements favorisent également la bonne santé dans ses autres dimensions : mentale, affective, sociale et spirituelle (c'est-à-dire qu'elle englobe l'intellect, le cœur et l'esprit). Les enfants et les jeunes auront plus tendance à adopter de bons comportements si l'on optimise les conditions sociales, de façon à rendre les comportements bons pour la santé accessibles à tous, plus faciles à adopter et plus aptes à se développer naturellement. Ce cours offre de très nombreuses occasions d'aborder ces questions et d'incorporer des conversations à ce sujet dans l'exploration par les élèves des comportements bons pour la santé dans les différents volets du programme de 9^e année.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs

- **Analyser** l'incidence du sommeil sur la santé et le bien-être du jeune (PC, DPCC)
- **Analyser** l'incidence de l'utilisation des outils technologiques sur la santé et le bien-être du jeune (PC, DPCC, MT)
- **Examiner** les comportements bons pour la santé qui contribuent à la prévention des maladies (CIT, COM, DPCC)
- **Réfléchir** à l'influence de l'identité de la personne sur ses décisions en matière de santé (CIT, COM, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Santé et sommeil

- Pourquoi le sommeil est-il vital pour les jeunes sur le plan de la santé et du bien-être?
- Avez-vous des exemples de comportements ou d'habitudes qui aident la personne à bien dormir la nuit?
- Quelle est l'incidence du sommeil sur la qualité des relations avec autrui?
- Quel est le rapport entre le sommeil et le fait de faire des mouvements, de faire de l'exercice, de bien s'alimenter et de bien s'hydrater?
- Quelle est l'incidence sur le sommeil de la consommation de substances comme l'alcool, le cannabis et la nicotine?
- Quel est le rôle du sommeil dans la prévention des blessures?

Utilisation des outils technologiques

- Qu'est-ce que je ressens quand je passe du temps sur Internet?
- Quelles sont les utilisations positives qu'on peut faire des outils technologiques pour favoriser la santé et le bien-être?
- Dans quelle mesure les outils technologiques permettent-ils de rapprocher les gens?

- Avez-vous des exemples d'effets néfastes de l'utilisation des outils technologiques?
- Comment lutter contre les effets néfastes de l'utilisation des outils technologiques à l'échelon individuel et à l'échelon collectif?
- Comment savoir si les informations sur Internet sont fiables et comment détecter la désinformation ou le manque d'informations?
- Que signifie le terme « économie de l'attention »?
- Quelle influence les techniques de marketing et les médias exercent-ils sur la santé?
- Quelle influence les médias exercent-ils sur l'image que les gens ont de leur corps?
- Quelles sont les retombées de mon utilisation des outils technologiques pour mon propre corps?

Prévention des maladies

- Quel est le rôle du mouvement, de l'exercice physique et de l'activité physique dans la santé intellectuelle, affective, corporelle et spirituelle?
- Que faire pour bouger davantage tout au long de la journée?
- Quel est le lien entre la santé buccale et la santé en général et comment préserver sa santé buccale?
- Comment prendre bien soin de sa peau?
- Quels sont les liens entre les outils technologiques et les maladies (prévention, surveillance, traitement, etc.)?
- Que nous disent les données objectives dont nous disposons sur l'influence exercée par l'alcool, le cannabis, le vapotage et la nicotine sur la santé à court terme et à long terme?
- Quelle est l'incidence de la consommation d'aliments nutritifs sur la santé à court terme et à long terme?

Identité et décisions en matière de santé

- Quelle incidence le fait de savoir qui je suis a-t-il sur ma santé à court terme et à long terme?
- Quels sont les facteurs qui influent sur les valeurs auxquelles la personne est attachée? Comment mettre en évidence mes propres valeurs?
- Que va-t-il arriver si mes valeurs sont différentes de celles de ma famille ou de mes amis?
- Quels sont les comportements dans le domaine de la santé qui renforcent mon sentiment d'appartenance?
- Quelles sont les activités dans lesquelles on bouge qui me procurent de la joie et qui me permettent de resserrer les liens avec autrui?
- Quelles sont les activités qui me font bouger et qui me permettent de resserrer les liens avec mon identité culturelle?
- Quelle incidence les médias et le marketing peuvent-ils avoir sur les valeurs des gens?
- Comment utiliser ce que je sais sur ce qui a de la valeur pour moi pour prendre de bonnes décisions pour ma santé?

Les élèves analyseront ce qu'il faut faire pour bien prendre soin de sa santé sexuelle et des aspects relatifs à la reproduction.

Se comprendre et prendre soin de sa personne

Raison d'être

Il est vital d'aider les jeunes à faire de bons choix en matière de santé sexuelle et de reproduction. Dans le travail sur ce résultat d'apprentissage, le but est de doter les élèves des compétences et des connaissances qui leur permettront de consulter des informations fiables et exactes sur la santé sexuelle, de façon à ce qu'ils sachent se protéger, affirmer leur autonomie, préserver leur bien-être et faire eux-mêmes la promotion de la santé sexuelle.

Les questions de santé sexuelle et de reproduction jouent un rôle déterminant dans le bien-être des individus, de leurs partenaires, des familles et de la collectivité. L'un des buts du programme de la Nouvelle-Écosse sur la santé sexuelle et la reproduction est de veiller à ce que les jeunes disposent des compétences nécessaires pour consulter des sources d'informations fiables et exactes tout au long de leur vie, quand ils en ont besoin. Les jeunes ont tous le droit de disposer d'informations qui les aideront à prendre des décisions raisonnables, éclairées et bonnes pour leur santé, de façon à pouvoir jouir de relations saines dès aujourd'hui et à l'avenir.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs

- **Déterminer** la marche à suivre pour obtenir des informations exactes et fiables sur la santé sexuelle et la reproduction. (COM, PC, MT)
- **Déterminer** où et quand se procurer des options, des dispositifs de soutien et des traitements pour les problèmes susceptibles d'avoir une incidence sur la santé. (COM, PC, DPCC)
- **Examiner** les facteurs influençant la prise de décisions en matière de santé sexuelle. (CIT, COM, PC)

Concepts et questions d'orientation

Informations exactes et fiables

- Comment déterminer l'exactitude des informations sur la santé sexuelle et la reproduction qui sont disponibles sur Internet?
- Qu'est-ce qui rend les informations fiables et exactes?
- Qu'est-ce qui contribue à la propagation des problèmes de désinformation et de manque d'informations sur Internet?
- Quel rôle les gens peuvent-ils jouer pour contrer les problèmes de désinformation et de manque d'informations sur Internet?
- Quelle est l'incidence de la désinformation sur la sexualité, la santé sexuelle et les relations sur les particuliers et sur la collectivité?

Options, dispositifs de soutien et traitements

- Quels peuvent être les signes que j'ai besoin d'un soutien ou d'un traitement pour ma santé sexuelle ou pour des problèmes relatifs à la reproduction?
- Quels sont, dans ma vie, les facteurs susceptibles de m'aider à préserver ma propre santé sexuelle et à me protéger des problèmes liés à la reproduction?
- Quels sont les facteurs de protection que j'ai et qui contribuent à préserver ma propre santé

sexuelle et à me protéger des problèmes liés à la reproduction?

- Quels sont les traitements disponibles pour divers problèmes de santé sexuelle et divers problèmes liés à la reproduction, si j'en ai besoin?
- Quelle peut être l'incidence des violences fondées sur le genre sur la santé sexuelle et sur la reproduction?

Facteurs influant sur la prise de décisions

- Comment parler à mes partenaires du processus de prise de décisions?
- Pourquoi est-il important de communiquer ses besoins en matière de santé sexuelle et de reproduction?
- Comment prendre conscience du fait que les décisions relatives à ma santé sexuelle et aux questions de reproduction sont influencées par un rapport de forces?
- Quelle est l'incidence de la consommation de substances nocives sur le consentement dans les rapports sexuels? Quelle est l'incidence de l'alcool et des substances nocives sur le consentement, l'intimité et les précautions dans les rapports sexuels?
- Quel est le lien entre la consommation d'alcool ou de drogue et les agressions et violences sexuelles?

Les élèves examineront les manières de solliciter les ressources sur la santé qui favorisent la bonne santé et le bien-être.

Se comprendre et prendre soin de sa personne

Raison d'être

Il est crucial pour les jeunes qu'ils apprennent à prendre un rôle actif dans la préservation de leur propre santé. En 9^e année, il est important que les élèves aient compris les comportements indiquant qu'ils ont de bonnes bases sur les questions de santé et qu'ils aient appris à mettre en application ces comportements.

Avoir de bonnes bases sur les questions de santé, c'est savoir se procurer, comprendre et utiliser des informations et des services qui favorisent la bonne santé et le bien-être en eux-mêmes et chez les autres. Il ne s'agit pas seulement de savoir consulter des sites Web, lire des brochures et suivre les instructions sur les comportements aptes à protéger la santé. Il s'agit aussi de savoir faire preuve d'esprit critique et d'être capable de s'exprimer et de défendre ses intérêts en matière de santé pour sa propre personne et pour la société en général. Tout cela dépend de toutes sortes de facteurs liés à la vie en société, de sorte que la responsabilité de l'acquisition de ces bonnes bases ne relève pas uniquement de l'individu. Il faut aussi que l'on dispose d'informations de qualité, de dispositifs encourageant les gens à poursuivre leur apprentissage toute leur vie durant et de structures et de systèmes sociaux qui soient ouverts à tous et offrent un accès équitable. Le travail sur ce résultat d'apprentissage donne aux élèves l'occasion de commencer à réfléchir aux déterminants sociaux de la santé. Nous encourageons le personnel enseignant à situer l'apprentissage dans un contexte local dans tous les cas où c'est faisable.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs

- **Examiner** des manières d'acquérir de bonnes bases en matière de santé. (CIT, COM, DPCC)
- **Identifier** les endroits permettant d'accéder à des informations et à des services de santé qui sont fiables. (COM, PC, MT)
- **Examiner** les différentes manières de faire des démarches dans le système de soins de santé. (COM, PC)

Concepts et questions d'orientation

Bonnes bases en matière de santé

- Quelles compétences faut-il que la personne possède pour disposer de bonnes bases en matière de santé?
- En quoi le fait d'avoir de bonnes bases dans le domaine de la santé aide-t-il la personne à se procurer les ressources dont elle a besoin?
- Où trouver des informations exactes sur les jeunes et la santé?
- Comment me faire aider par l'intermédiaire de mon école quand je rencontre un problème de santé?
- Où trouver de l'aide sur Internet et à quoi servent les numéros d'aide?
- Comment demander de l'aide au téléphone pour moi-même ou pour quelqu'un d'autre?

Obtention d'informations et d'une aide en matière de santé

- Quels sont les dispositifs de soutien pour la collectivité en matière de santé qui sont disponibles à l'échelon local, provincial et national?
- Quels sont les risques quand on cherche des conseils sur la santé sur Internet?
- Comment savoir sur les informations sur la santé qu'on trouve sur Internet sont exactes et fiables?

- Comment se procurer des services de soins de santé dans le domaine de la santé sexuelle et de la reproduction de façon confidentielle?
- Quelles sont les limites de la confidentialité dans le système de soins de santé et dans le système de santé dans les écoles?

Démarches dans le système de soins de santé

- Que faire si je n'ai pas de médecin traitant ou de dentiste?
- Qui paie pour les services médicaux et les services de médecine dentaire?
- Comment défendre mes propres intérêts dans le système de soins de santé? Qu'est-ce que je pourrais avoir à faire différemment par rapport aux autres?
- Comment avoir recours à des défenseurs des droits et à des associations qui seraient susceptibles de m'aider ou d'aider d'autres personnes que je connais?
- Quand on parle de services de soins de santé « sensibles à la culture et à la langue », comment est-ce que cela se présente?
- Quand quelqu'un subit des violences dans le milieu familial ou de la part de son partenaire intime, quels sont les dispositifs de soutien disponibles localement?
- Quels sont les obstacles qui empêchent de se faire aider et qu'est-ce qu'on peut faire quand on rencontre un tel obstacle?
- Que faire quand on rencontre des difficultés pour l'accès au système de soins de santé ou pour les démarches dans ce système?

Les élèves développeront des compétences en communication qui les aideront à nouer et à entretenir des relations saines.

Relations saines

Raison d'être

Pour avoir des relations saines, il est essentiel de pouvoir s'appuyer sur une bonne communication, parce que cela favorise la confiance et l'intimité et que cela aide à gérer les conflits, à régler les problèmes et à réparer les dégâts. Il faut établir des liens de confiance, être honnête, faire une utilisation respectueuse du langage, communiquer sur ses besoins et les limites à ne pas dépasser, respecter ces besoins et ces limites et chercher à s'épanouir avec les autres. Il est important de noter que chaque personne et chaque culture ont leur propre façon de communiquer. Il est crucial que les jeunes aient la possibilité d'acquérir des compétences en communication et des outils et stratégies pour la résolution de problèmes, si l'on veut qu'ils parviennent à nouer et à entretenir toutes sortes de relations saines.

Pour pouvoir acquérir des compétences en communication dans diverses circonstances, dans des cadres nouveaux ou face à des difficultés différentes et pour pouvoir affiner de telles compétences, il faut constamment travailler dessus. Il est naturel d'avoir des conflits dans ses relations, mais, quand la relation n'est plus viable ou quand elle est devenue malsaine ou dangereuse, on peut s'appuyer sur de bonnes compétences en communication pour y mettre fin.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs

- **Sélectionner** le vocabulaire à utiliser quand on exprime des besoins, un désaccord ou un certain point de vue dans le cadre d'une relation. (ZIT, COM, PC)
- **Utiliser** des compétences pour s'affirmer, négocier et refuser dans divers scénarios en lien avec des relations. (COM)
- **Analyser** l'effet de différentes stratégies de règlement de conflits. (CIT, PC, DPCC)
- **Réfléchir** à l'effet du vocabulaire utilisé sur Internet et dans la vie réelle. (CIT, COM, PC, MT)

Concepts et questions d'orientation

Expression de besoins, d'un désaccord ou d'un point de vue

- Quand on cherche à présenter un problème dans l'optique de trouver une solution, comment exprime-t-on les choses?
- Quand on cherche à atteindre un compromis dans une relation saine, comment exprime-t-on les choses?
- Quels sont les termes qu'on utilise quand on cherche à mettre fin à une relation?
- Avez-vous des exemples de communication dans laquelle on exprime ses besoins personnels et les limites à ne pas franchir dans les relations intimes?
- Comment discuter de la façon dont la relation évolue ou se développe au fil du temps?

Compétences pour s'affirmer, négocier et refuser

- Dans quelles situations puis-je être amené à utiliser des compétences pour m'affirmer, négocier et refuser?
- Pourquoi est-il plus important de bien s'affirmer que de rester poli?

- Pourquoi est-ce problématique quand les attentes quand il s'agit de s'affirmer sont différentes d'une personne à l'autre?
- En quoi les attentes de la société en ce qui a trait aux compétences pour s'affirmer, négocier et refuser sont-elles différentes d'une personne à l'autre et pourquoi est-ce problématique?
- Quels sont les obstacles qui entravent les négociations avec son partenaire sexuel?
- Comment utiliser mes compétences pour m'affirmer, négocier et refuser avec mes amis et avec mes camarades?
- Comment aider ses amis et ses camarades à se sentir à l'aise quand il s'agit de dire « non »?
- Qu'est-ce qui change dans la communication chez moi selon que je suis sur Internet ou dans la vraie vie? Pourquoi y a-t-il de telles différences?
- Comment respecter les droits des autres à la fois sur Internet et dans la vraie vie?
- Quelle influence la compréhension qu'on a de sa propre identité, de son vécu et des valeurs auxquelles on est attaché a-t-elle sur notre façon de communiquer?

Stratégies de règlement de conflits

- Quels sont les avantages des compétences en communication?
- Quelles sont les implications de la communication verbale et de la communication non verbale qui sont directement en contradiction?
- Comment les gens gèrent-ils les conflits dans différentes relations (avec leurs camarades, avec leurs amis, avec leur famille, avec leurs partenaires, avec leurs collègues)?
- Quelles sont les stratégies pour consolider les relations entre personnes dans les périodes de conflit?
- Avez-vous des manières respectueuses d'aborder les conflits?

Incidence du langage

- Comment utiliser les outils numériques de communication de manière à entretenir des relations saines?
- Comment les gens expriment-ils leurs limites à ne pas franchir et s'informent-ils sur les limites des autres sur Internet et dans la vraie vie?
- Comment prendre conscience de l'effet que nous produisons quand nous exprimons nos pensées et nos sentiments de telle ou telle manière?

Les élèves réfléchiront aux conditions permettant de contrer, dans leurs relations, les normes, les stéréotypes et les partis pris relatifs aux genres.

Relations saines

Raison d'être

Les normes, les stéréotypes et les partis pris relatifs aux genres exercent une grande influence sur la façon dont les gens vivent leur vie. Parfois, cette influence est positive; parfois, elle est négative, elle suscite des inégalités et elle porte préjudice aux gens à l'échelon individuel, dans leurs relations, à l'échelon local ou à l'échelle de la société elle-même, dans son ensemble. Ces préjugés sont subis dans différents cadres et ils peuvent avoir une incidence sur la santé dans toutes ses dimensions et sous tous ses aspects. Les normes relatives aux genres débouchent parfois sur des mythes concernant ce qui est possible et ce qui est impossible pour telle ou telle personne, ce qui peut aller à son encontre et affecter son parcours dans la vie. Le travail sur ce résultat d'apprentissage vise, dans une large mesure, à inviter les élèves à explorer les conditions dans lesquelles les normes, les stéréotypes et les partis pris apparaissent et perdurent. Mais il est tout aussi important de donner aux élèves des occasions de réfléchir à ce qu'ils peuvent faire pour favoriser l'égalité des genres et de trouver des manières de rétablir l'équilibre dans les rapports de force dans différents types de relations.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs

- **Déterminer** les conditions ayant une influence sur les normes, les pratiques et les comportements relatifs aux différences entre les genres. (CIT, PC)
- **Examiner** l'exigence d'instaurer un équilibre dans les rapports de force dans les relations. (CIT, PC, DPCC)
- **Examiner** les comportements qui favorisent l'égalité des genres. (CIT, COM, PC)

Concepts et questions d'orientation

Conditions ayant une influence sur les normes, les pratiques et les comportements liés aux différences entre les genres

- Sous quelles formes la discrimination, l'exclusion, la violence et la prise de risques se présentent-elles dans les médias, à l'école et dans le lieu de travail?
- Dans les différentes formes de médias, de quelle manière et dans quels contextes les jeunes sont-ils exposés à de mauvais messages?
- Où observe-t-on des pratiques et des comportements mettant en avant la diversité et l'inclusion en ce qui a trait à l'opposition entre les genres?
- Quelle est l'incidence des stéréotypes, des préjugés et des autres types de partis pris sur les violences fondées sur le genre?
- Quelle est l'influence de la pornographie sur les relations sentimentales et sexuelles?
- En quoi la pornographie risque-t-elle de perpétuer les problèmes de violence?
- Quelle est l'influence des plateformes sur Internet sur les normes, les stéréotypes et les partis relatifs aux genres?
- Quelle est l'incidence des conditions dans lesquelles les gens subissent des normes, des stéréotypes et des partis pris relatifs aux genres

sur leur santé sur le plan affectif, intellectuel, corporel et spirituel?

Rapports de force

- Quels sont les rapports de force qui existent dans différentes relations et différentes situations?
- Quel est l'avantage d'avoir un équilibre dans les rapports de force au sein de ses relations?
- Pourquoi l'égalité est-elle importante dans une relation?
- Que peuvent faire les gens pour prendre leurs décisions ensemble dans leurs relations?
- Quelles tactiques peut-on utiliser dans les relations pour contribuer à créer des inégalités dans les rapports de force?
- Que peuvent faire les gens pour lutter de façon productive contre les conflits et les désaccords dans leurs relations?

Égalité des genres

- Que peuvent faire les jeunes pour lutter contre les torts liés aux normes relatives aux genres qui sont subis dans différentes situations en société?
- Comment défendre l'égalité des genres?
- Que peuvent faire les organisations pour favoriser l'égalité des genres?
- Comment favoriser l'égalité des genres à l'école, dans la famille et dans les relations sociales?
- Comment réagir aux situations d'inégalité entre les genres quand nous les rencontrons?
- Que peuvent faire les jeunes pour défendre les droits des gens dans différents cadres (sur Internet, dans les sports, dans les loisirs, etc.)?

Les élèves évalueront des réactions aux violences fondées sur le genre.

Relations saines

Raison d'être

Les violences fondées sur le genre (VFG) sont des violences à l'encontre des gens qui sont motivées par des considérations relatives au sexe de la personne, à l'identité de genre, à l'expression du genre ou aux perceptions. Les VFG sont, à un niveau fondamental, une violation des droits de la personne et elles ont une incidence significative sur la santé, la sécurité et le bien-être des personnes et des communautés qui les subissent. Les VFG sont un phénomène complexe. Quand elles se produisent, c'est à cause de plusieurs facteurs qui se combinent (inégalité entre les genres, attitudes de la société, etc.) et de systèmes d'oppression qui dénigrent certaines catégories de population et en privilégient d'autres. Elles se manifestent dans de nombreux types de relations (relations sexuelles, relations familiales, relations entre camarades, relations de travail, etc.) et dans de nombreux cadres. Les VFG touchent avant tout, de façon disproportionnée, les femmes et les personnes dont l'identité de genre ou l'orientation sexuelle relève de la diversité, mais elles peuvent se produire dans n'importe quelle relation, quelles que soient les personnes concernées.

Les VFG peuvent inclure des agressions et des comportements coercitifs sur le plan sexuel, des formes d'exploitation sexuelle des enfants sur Internet, des intimidations fondées sur l'identité, des discriminations, du harcèlement, des violences liées à l'identité de genre, la traite d'êtres humains, des violences à l'encontre du partenaire sexuel ou dans les relations sentimentales des adolescents, etc. Elles peuvent prendre la forme de violences physiques, de violences affectives ou psychologiques, de violences sexuelles, de violences économiques, de comportements coercitifs cherchant à contrôler la personne, de violences s'appuyant sur des outils technologiques, de violences conjugales, de violences familiales et de violences vis-à-vis du partenaire sexuel. Dans la réaction aux situations de violence, il y a plusieurs étapes distinctes : prendre conscience du

problème, l'interpréter, assumer ses responsabilités, savoir quand agir et agir. Dans les activités d'apprentissage et les conversations liées à ce résultat d'apprentissage, on cherchera à sensibiliser les élèves et à développer leurs compétences pour qu'ils aient de bonnes manières de réagir aux VFG.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs

- **Analyser** en quoi les conditions qui règnent dans la société, les normes et les comportements peuvent contribuer à entraîner des problèmes de VFG. (CIT, PC)
- **Examiner** des manières de lutter contre les comportements contribuant aux problèmes de VFG. (CIT, PC, DPCC)
- **Déterminer** des manières de venir en aide à quelqu'un qui subit des VFG, qui en est témoin ou qui en entend parler (CIT, COM, PC)
- **Déterminer** des stratégies pour se faire aider quand on est dans une situation de violence. (COM, PC)

Concepts et questions d'orientation

Facteurs contribuant aux VFG

- Avez-vous des exemples de différents types de VFG?
- Quels sont les différents cadres dans lesquels les VFG peuvent se produire?
- Qu'est-ce qui contribue à normaliser les VFG dans différents cadres?
- Sous quelles formes le harcèlement sexuel se présente-t-il pour les personnes qui le subissent?

- Sous quelles formes la coercition se présente-t-elle pour les personnes qui la subissent?
- Quelles sont les retombées des problèmes de rapport de force dans les relations sur la capacité qu'a la personne de s'extirper d'une relation insatisfaisante ou violente?

Lutte contre les comportements violents

- Que peut faire la société pour favoriser une masculinité positive?
- Que peut-on faire pour aider toutes les personnes, quelle que soit leur identité de genre, à exprimer leurs émotions et leur vécu dans toute leur variété?
- Que peuvent faire les gens, quelle que soit leur identité de genre, pour lutter contre les comportements qui contribuent aux VFG?
- Comment instaurer des liens d'égalité dans les relations?
- Où vais-je remarquer des tendances à rester silencieux ou à préserver le secret en matière de VFG?
- En quoi le fait de normaliser le silence et le secret fait-il de nous des complices des VFG? Est-ce que le silence et le secret sont des signaux d'alarme indiquant qu'il y a un problème?
- Que fait la société pour montrer aux gens qu'on les croit quand ils nous disent qu'ils subissent des VFG ou d'autres types de violences?

S'aider soi-même et aider les autres

- Que faire si je remarque qu'on fait du tort à quelqu'un?
- Que faire si je parle à un adulte de confiance du fait qu'on a fait du tort à quelqu'un et que rien ne se passe?
- Comment aider mes amis à s'extirper d'une relation sans courir de danger?
- Comment venir en aide à quelqu'un qui a subi des VFG ou qui en a été témoin?
- Quelles sont les retombées positives de l'empathie et de la compassion dans la

prévention des VFG et la lutte contre ces violences?

- Comment prendre soin de sa propre personne pendant qu'on apporte son soutien à quelqu'un d'autre?
- Comment prendre soin de sa propre personne après qu'on a subi des violences?
- Comment venir en aide aux personnes qui ont subi des torts ou des discriminations liées à leur identité de genre ou à leur expression du genre?

Stratégies pour aider

- Quels sont les signes qu'une relation est caractérisée par des problèmes de violence?
- Quels sont les dispositifs de soutien immédiat, à court terme ou à long terme qui sont disponibles pour venir en aide à une personne dans une relation caractérisée par des violences?
- Où s'adresser pour se faire aider quand on est l'auteur de violences?
- Comment les gens ont-ils recours aux services de soutien pour les VFG qui sont disponibles dans leur localité ou sur Internet (refuges, services de conseils pour les victimes, services pour les auteurs de violences)?
- Quels sont les obstacles qui peuvent empêcher les gens d'avoir accès à ce type de services et que peut-on faire pour avoir accès à un tel service quand c'est nécessaire?

Les élèves examineront les façons de garantir leur propre sécurité et d'éviter les blessures sur Internet et dans la vie réelle

Sécurité personnelle et prévention des blessures

Raison d'être

Les blessures sont la principale cause de décès ou d'incapacité pour les enfants au Canada. La prévention comprend deux catégories : les blessures involontaires (chutes, accidents de la route, empoisonnement, noyade) et les blessures volontaires (automutilation, suicide, violences familiales, intimidations, violences à l'encontre des enfants, violences infligées à l'aide des outils technologiques). On ne parle pas uniquement de blessure pour les torts physiques causés à la personne, mais aussi pour des catégories comme les pensées négatives sur les problèmes de l'existence, les réactions aux violences et autres événements traumatisants, etc. L'un des buts de la prévention est de garantir et de renforcer la sécurité personnelle des individus.

Les causes des blessures involontaires chez les enfants et les jeunes varient selon l'âge, le stade de développement, les dangers et l'emplacement géographique. Parmi les causes courantes pour les élèves, on trouve les déplacements routiers et l'utilisation de véhicules motorisés (qu'on soit piéton, passager ou conducteur), les chutes lors des activités sportives et les retombées de la consommation d'alcool. Le but du travail sur ce résultat d'apprentissage est d'aider les élèves à acquérir les connaissances et les compétences qui les aideront à gérer les risques de façon autonome et à faire la distinction entre les risques maîtrisés et les risques non maîtrisés. Il est en outre important pour les élèves d'apporter leur soutien à leurs amis et à leurs camarades pour qu'ils limitent les risques et soient solidaires quand il s'agit de limiter les risques de blessure.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs

- **Analyser** les facteurs de risque dans les blessures chez les jeunes. (CIT, PC)
- **Examiner** les droits et les responsabilités dans la participation à des activités sur Internet. (CIT, COM, MT)
- **Examiner** des manières de prévenir les situations dont on peut être victime en ligne, de les gérer et de bien y réagir. (COM, PC, MT)
- **Identifier** des manières de se fixer des limites personnelles à ne pas franchir et de respecter celles que les autres se fixent (COM, PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Facteurs de risque liés à l'âge

- Quels sont les plus grands facteurs de risque dans ma classe d'âge?
- Comment mesurer les risques et les retombées à court terme et à long terme dans différentes situations, différents comportements et différentes activités avec mes camarades?
- Quel est le lien entre la consommation de substances nocives et la sécurité personnelle ou la sécurité des autres quand on est le conducteur?
- Quelles sont mes responsabilités concernant la sécurité des autres?
- Quels sont les droits et les responsabilités concernant la santé et la sécurité au travail?
- Comment appliquer le concept de « consentement éclairé » à la conduite avec

quelqu'un qui est sous l'emprise d'une substance nocive, distrait ou fatigué?

- Quelles consignes de sécurité faut-il que j'applique quand je suis piéton ou que j'utilise un autre mode de transport actif?
- Comment protéger mon cerveau des blessures?

Droits et responsabilités sur Internet

- De quoi parle-t-on quand on parle de « violences infligées à l'aide des outils technologiques »?
- Quelles mesures peut-on prendre pour protéger sa vie privée sur Internet?
- Quelles responsabilités avons-nous pour ce qui est de réagir aux préjudices subis sur Internet et pour lutter contre ces préjudices?
- Quels sont les aspects juridiques et éthiques quand on compose, publie et crée des textes, des sons ou des images sur Internet?
- Quels sont les risques associés à la communication d'informations et de renseignements personnels sur Internet?
- Quels sont les avantages et les risques de l'utilisation de l'IA?

Victimisation sur Internet

- Que veut-on dire par « extorsion sexuelle »?
- Y a-t-il des moyens pour moi de prévenir les problèmes d'extorsion sexuelle?
- Comment réagir si je suis victime d'extorsion sexuelle?
- Quelles sont les conséquences de l'extorsion sexuelle sur le plan judiciaire? Comment protéger ma vie privée sur Internet?
- Que faire si les gens diffusent des images intimes ou personnelles sans mon consentement?
- Que faire pour aider une amie qui me dit qu'elle est victime de violences ou d'agressions sexuelles?
- Comment signaler les problèmes de victimisation ou d'exploitation sur Internet, que ce soit parce qu'on a des soupçons, qu'on en est témoin ou qu'on en est victime?

Limites à ne pas franchir

- En quoi le fait de bien connaître les limites qu'on ne veut pas franchir personnellement et de leur attacher de l'importance aide-t-il à protéger sa santé et sa sécurité sur Internet?
- Comment communiquer aux autres les limites à ne pas franchir pour soi-même?
- De quelles stratégies ai-je besoin pour être en sécurité dans une situation avec des gens que je ne connais pas?
- Comment les choses se présentent-elles quand on veut refuser des propositions, fixer des limites à ne pas franchir et les communiquer aux autres?

Les élèves acquerront des compétences les aidant à intervenir quand ils sont témoins d'une situation d'urgence ou d'un scénario dangereux.

Sécurité personnelle et prévention des blessures

Raison d'être

À l'adolescence, l'individu évolue rapidement sur le plan physique et social. Il gagne en autonomie et il risque de se livrer à des comportements dangereux. Les blessures, qu'elles soient délibérées ou non, sont d'importantes causes de décès ou d'incapacités chez les adolescents. En renforçant les connaissances et les compétences de l'individu ce qu'il faut faire quand on est témoin d'un problème, on contribue à protéger les jeunes de différentes situations d'urgence et scénarios dangereux. Les élèves s'efforceront d'acquérir des compétences qui les aideront à prendre conscience des problèmes, à les interpréter, à prendre la situation en main, à savoir quoi faire et à passer ensuite à l'action pour intervenir en toute sécurité afin d'éviter les blessures, quel que soit le domaine de la santé concerné. C'est quand les jeunes participent à des conversations approfondies et pertinentes sur d'authentiques situations d'urgence et scénarios dangereux auxquels ils sont susceptibles de faire face qu'ils effectuent le meilleur apprentissage dans ce domaine. Quand on cherche à prédire si les jeunes seront capables d'utiliser leurs compétences en intervention dans des situations de la vraie vie, la meilleure façon de procéder est de leur proposer des activités d'apprentissage auxquelles ils pourront participer pour s'exercer à mettre en application ces compétences.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs

- **Identifier** des situations d'urgence et des scénarios dangereux. (COM, PC)
- **Déterminer** les mesures à prendre dans différentes situations d'urgence et différents scénarios dangereux (COM, PC, MT)
- **Examiner** des manières de surmonter les obstacles empêchant les gens d'intervenir. (CIT, PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Situations d'urgence et dangers

- Qu'est-ce qui me permet de dire qu'une personne est en train de faire une surdose?
- Que faire si quelqu'un est en train de faire une surdose?
- Quelles sont les consignes de sécurité et les consignes de secourisme qui sont bonnes à connaître et à savoir mettre en pratique?
- Quels sont les risques associés à la consommation d'alcool dans un cadre social?
- Comment gérer les pressions du groupe en matière de consommation de substances nocives?
- Comment fixer des limites à ne pas franchir quand on boit dans un cadre social?
- Comment venir en aide à un ami ou un proche qui est sur une mauvaise pente en matière de consommation de substances nocives?
- Comment venir en aide à un ami qui est sur une mauvaise pente en matière de jeux d'argent?

Passer à l'action

- Comment intervenir dans une relation avec un camarade quand il s'agit de conduite dangereuse ou de conduite avec facultés affaiblies?
- Comment venir en aide à un ami qui me dit qu'il a abusé de substances nocives ou qu'il a l'intention de se faire du mal ou de faire du mal

à quelqu'un d'autre tout en préservant ma propre sécurité?

- Que faire si je suis témoin, en personne ou sur Internet, de discriminations liées à l'identité sexuelle de la personne, son identité de genre, une maladie, une blessure, une incapacité, son ethnie, sa race, sa religion, son statut socioéconomique ou sa situation familiale?
- Que faire si je suis témoin, en personne ou sur Internet, de discriminations ou d'un autre type de préjudice subi?
- Qu'est-ce que je peux faire pour apporter mon soutien à d'autres personnes qui choisissent de ne pas boire dans différentes situations?
- Comment intervenir si j'observe une situation risquant de déboucher sur des violences sexuelles dans une fête bien arrosée?
- Que faire si je remarque qu'une image représentant dans sa nudité une personne que je connais circule sur Internet ou qu'il y a un risque de désinformation lié à une image?
- Comment intervenir si j'observe un ami ou un camarade qui a un comportement coercitif ou qui subit un comportement coercitif dans une relation?

Surmonter les obstacles empêchant d'agir

- Pourquoi est-il plus facile d'intervenir dans certains contextes que dans les autres quand on est témoin?
- Comment bien saisir la différence entre le respect des souhaits de la personne et la nécessité d'intervenir et d'interrompre les choses en situation d'urgence immédiate ou de préjudice?
- Que faire quand un incident de violence est en cours, que personne n'intervient pour le faire cesser et que, au contraire, les gens filment la scène ou prodiguent des encouragements?

Les élèves évalueront les manières saines de gérer les changements ou de lutter contre les circonstances de la vie.

Santé mentale et dépendance

Raison d'être

La capacité qu'a l'enfant ou l'adolescent de connaître une bonne santé mentale et le bien-être est étroitement liée à la qualité des conditions sociales, économiques et environnementales dans lesquelles évoluent les enfants, les jeunes, les familles, l'école, la communauté et la société dans son ensemble, ainsi qu'aux liens d'interdépendance entre ces différentes conditions. À cet égard, les conditions sociales peuvent aussi bien être des facteurs de risque que des facteurs de protection — et parfois les deux en même temps.

Quand on aide les jeunes à renforcer leur aptitude à faire face aux circonstances difficiles et à mieux réguler leurs émotions, on leur apprend à gérer le changement et les difficultés tout au long de leur existence. Il est important de revenir, à ce stade du développement des jeunes, sur le concept de résilience, parce que c'est ce qui aide la personne à réagir au changement, à s'y adapter et à le gérer. Il est utile d'offrir aux élèves l'occasion de prendre conscience des outils, des activités, des gens et des structures de soutien qui pourront les aider dans une période de changement et de savoir reconnaître ce qui pourrait ne pas être utile. Le but du travail sur ce résultat d'apprentissage est de contribuer à développer chez les jeunes le sentiment qu'ils ont d'être aptes à gérer le changement et les difficultés dont ils ont la maîtrise, de manière à préserver et à protéger leur santé et leur bien-être.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs

- **Identifier** les facteurs de protection qui favorisent la résilience en période de changement. (CIT, COM, PC)
- **Examiner** les manières de faire face aux sentiments associés aux difficultés de l'existence. (COM, PC, DCPD)
- **Déterminer** des pratiques pour se reposer, se détendre et s'amuser. (PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Facteurs de protection

- Que veut-on dire par résilience?
- Que veut-on dire par facteur de protection?
- En quoi une compréhension de stratégies pour prendre soin de mon cœur, esprit, corps et âme contribue-t-elle à ma capacité de faire preuve de résilience dans les périodes de changement?
- En quoi est-il utile de se fixer des objectifs pour faire face au changement ou aux difficultés de l'existence?
- Quelles sont les caractéristiques, les compétences et les aptitudes dont je suis doté et qui m'aident à faire preuve de résilience?
- Quels sont les groupes dont j'ai le sentiment de faire partie et au sein desquels j'entretiens des liens étroits avec les autres?
- Quelles sont les activités culturelles qui contribuent à développer la résilience ou qui constituent un facteur de protection en période de changement ou face aux difficultés?

Faire face aux difficultés de l'existence

- Comment gérer la déception? Quelles sont les façons saines de lutter contre la déception?
- Quelles sont les stratégies pour lutter contre le sentiment d'avoir été rejeté quand une relation prend fin?
- Quelles sont les stratégies pour lutter contre le sentiment d'avoir été rejeté dans les relations

interpersonnelles (amitié, relation sentimentale, relation sexuelle, relation avec ses camarades, relation dans le milieu de travail)?

- Quels sont les sentiments qu'on éprouve quand une relation prend fin?
- En quoi est-il utile de se fixer des objectifs pour faire face au changement ou aux difficultés de l'existence?

Repos, détente et amusements

- Quelles sont les différentes façons pour moi de me reposer?
- Qu'est-ce que je ressens sur le plan physique, mental, sentimental et spirituel quand je suis reposé?
- Quelles sont les activités que je fais pour m'amuser ou pour le plaisir?
- Quelles idées d'activités saines et faciles d'accès est-ce que j'ai pour me détendre quand je ressens de l'anxiété ou du stress?

Les élèves évalueront l'effet de la dépendance sur la santé physique, mentale, affective et spirituelle.

Santé mentale et dépendance

Raison d'être

La dépendance est une maladie chronique qui se soigne et qui fait intervenir des interactions complexes entre les circuits neuronaux du cerveau, la génétique, l'environnement et le vécu de la personne. Lorsque la personne est dépendante ou « accro », elle consomme des substances nocives ou elle se livre à des comportements qui deviennent compulsifs et ont souvent des effets néfastes, quand ils perdurent. Cela peut avoir des retombées sur sa santé et son bien-être à plusieurs égards, notamment sur le plan financier. Dans le travail sur ce résultat d'apprentissage, on offre aux élèves un espace où ils sont à l'abri du danger, où ils ne sont pas jugés et où ils ont l'occasion de prendre conscience de leur dépendance réelle ou éventuelle à telle ou telle substance ou activité et de comprendre les conséquences qu'une telle dépendance peut avoir sur leur santé et sur celle d'autrui. Ils ont l'occasion de mettre en évidence les facteurs d'activation (conditions ou sources d'influence faisant la promotion de comportements à risque, comme le marketing, les publicités, les médias, les pressions du groupe, etc.) et les facteurs de protection (compétences, forces, ressources, conditions réduisant les risques, etc.), afin de se sensibiliser davantage aux facteurs entourant les comportements problématiques. Ils sont dotés des moyens de faire des choix plus sains ou de se faire aider, afin de rompre le cycle de la dépendance et des torts qu'elle pourrait leur faire ou faire à autrui. Il existe des facteurs d'activation et des facteurs de protection au niveau individuel, dans les relations, au niveau de la collectivité et dans la société, et il est important que les élèves explorent ce dont ils ont la maîtrise et ce dont la maîtrise leur échappe.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs

- **Analyser** l'influence des facteurs d'activation et des facteurs de protection selon les différents degrés de gravité du comportement problématique. (CIT, PC, DPCC)
- **Examiner** les retombées de différents types de dépendance sur soi-même et sur autrui. (CIT, PC, DPCC)
- **Analyser** les effets de la consommation régulière de substances nocives seul ou avec d'autres sur les différentes dimensions de la santé (CIT, PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Facteurs d'activation et facteurs de protection

- Quels sont les facteurs d'activation et les facteurs de protection à différents degrés d'intensité du comportement problématique (consommation d'alcool, de cannabis, de nicotine ou de produits à vapoter, jeux vidéos, jeux d'argent, pornographie, magasinage compulsif, etc.)?
- En quoi les amis et les autres membres du groupe peuvent-ils être aussi bien des facteurs de protection que des facteurs d'activation?
- Quels sont les facteurs d'activation qui contribuent au développement des comportements problématiques chez les jeunes (consommation de substances nocives, jeux d'argent, jeux vidéos, etc.)?
- Quelles sont les différences entre les messages véhiculés par la publicité sur l'alcool, le tabac et le vapotage et la réalité des conséquences de la consommation de telles substances?
- Comment développer sa résilience face aux effets de l'influence en provenance de différentes sources et comment développer la résilience des autres?

Effets de différents types de dépendance

- Comment faire la différence entre une relation saine et une relation malsaine quand l'autre personne a un comportement problématique susceptible de signaler une dépendance?
 - Quels effets les comportements problématiques (consommation de substances nocives, jeux vidéo, jeux d'argent) peuvent-ils avoir sur les différentes facettes de la vie de la personne?
 - Qu'arrive-t-il aux gens et à leurs relations quand ils sont en lien avec une personne qui a un gros problème (consommation de substances nocives, jeux vidéo, jeux d'argent)?
 - Qu'est-ce qu'il risque d'arriver aux gens qui entretiennent une relation avec une personne qui a un comportement problématique (consommation de substances nocives, jeux vidéo, jeux d'argent)?
 - Avez-vous des exemples de conséquences indésirables de différents types de dépendance?
 - Quel effet la stigmatisation des comportements problématiques a-t-elle sur la disposition dans laquelle la personne se trouve de se faire aider pour sa dépendance?
- produits à vapoter sur la vie de la personne, sur sa famille et sur la collectivité?
- Pourquoi est-il important de faire preuve d'empathie vis-à-vis des personnes ayant une relation malsaine avec une substance nocive, les jeux vidéo ou les jeux d'argent? Quel effet le fait de porter un jugement peut-il avoir sur les efforts que la personne fera pour se faire aider?

Effets de la consommation de substances nocives

- Quel est le lien entre la consommation de substances nocives et la sécurité de la personne ou des autres (chauffeur, passager, piéton, cycliste, etc.)?
- Quels sont, pour différentes substances nocives, les effets de leur consommation sur le développement cognitif des jeunes?
- Quel effet la consommation dangereuse de différentes substances peut-elle avoir sur ma santé sur le plan social, affectif, spirituel, mental et physique?
- En quoi le fait de retarder la consommation de substances nocives peut-il aider le jeune à préserver sa santé?
- Quelles sont les conséquences de la consommation d'alcool, de cannabis ou de

Les élèves développeront leurs compétences dans les démarches pour se faire aider.

Santé mentale et dépendance

Raison d'être

Tout au long de l'existence, l'être humain, qui qu'il soit, peut éprouver des émotions et des problèmes d'ordre comportemental qui le mettent mal à l'aise et qui sont souvent difficiles à gérer. Il n'est pas toujours facile de se faire d'aider ou de trouver des sources d'aide pour les problèmes de santé mentale ou de maladie mentale. Les gens ont traditionnellement tendance à garder le silence et le secret quand il s'agit de problèmes de santé qui suscitent une certaine honte, qui se combinent à d'autres émotions complexes et qui font que certaines personnes portent sur eux un jugement injuste, alors qu'ils sont victimes d'inégalités ou de traumatismes intergénérationnels et cela a des retombées au niveau individuel, familial, collectif et sociétal dans les efforts qui sont faits pour aider les gens à guérir. Quand les gens craignent d'être stigmatisés, de subir des discriminations ou d'être victimes d'une oppression systémique dans le cadre des services de soins de santé, cela fait obstacle aux efforts qu'ils peuvent faire pour se faire aider. Nous savons que, lorsque les gens se font aider dès les premiers stades, cela produit de bons résultats sur le plan de la santé mentale. Il est essentiel, dans le programme d'études sur la santé, d'aider les élèves, à tous les niveaux scolaires, à développer leurs compétences dans les démarches pour se faire aider. Il est important d'explorer les raisons pour lesquelles les gens cherchent à se faire aider ou à trouver des sources d'aide pour autrui. Il est nécessaire de conduire les élèves à acquérir les compétences nécessaires sous l'angle d'une pédagogie sensible à la culture et à la langue.

Compétences transdisciplinaires

- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs

- **Identifier** les signes indiquant que la personne pourrait avoir besoin d'aide pour un problème de santé mentale, une maladie mentale ou une dépendance. (COM, PC, DPCC)
- **Utiliser** ses compétences en communication pour s'exercer à demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale ou de dépendance. (COM, PC, DPCC)
- **Identifier** les sources d'aide pour les problèmes de santé mentale, les maladies mentales ou la dépendance dans la localité ou sur Internet. (PC, DPCC, MT)

Concepts et questions d'orientation

Signes d'inquiétude

- Qu'est-ce que vous avez remarqué dans l'incidence des problèmes de consommation de substances nocives, de jeux vidéo ou de jeux d'argent sur la collectivité ou les relations?
- Qu'est-ce qui me permet de dire qu'un ami, un camarade de classe, un collègue ou un proche a besoin d'aide pour un problème de santé mentale ou une maladie mentale?
- Quels sont les signes que quelqu'un risque de se faire du mal ou de faire du tort à quelqu'un d'autre?
- Quels sont les problèmes de santé mentale ou les maladies mentales pour lesquels la personne a besoin d'aide ou d'un traitement?

Compétences en communication

- Comment savoir quand il est temps d'offrir son aide ou de se procurer de l'aide pour soi-même ou pour autrui?
- Dans quelles circonstances est-il approprié d'enfreindre la confidentialité des informations sur un ami, un camarade, un partenaire ou un proche pour lui procurer de l'aide?

- Quels sont les termes que je peux utiliser pour faire part de mes inquiétudes sur quelqu'un, soit à la personne elle-même, soit à une autre personne dont je pense qu'elle pourrait l'aider?
- Que puis-je faire pour apporter mon soutien à un ami, un camarade ou un proche qui a besoin d'aide?
- Comment bien défendre ses propres intérêts ou ceux de quelqu'un d'autre?
- Comment faire preuve de bienveillance et d'empathie vis-à-vis d'autres personnes ayant un problème de santé mentale ou de dépendance?

Sources d'aide dans la collectivité

- Quels sont les types d'endroits qui offrent des services de soins pour les problèmes de santé mentale et de dépendance?
- Quels sont les types d'endroits, de groupes, d'activités ou de cérémonies qui apportent du soutien à une personne qui en a besoin?
- Quelle forme d'aide les différents prestataires de services apportent-ils?
- Quelles sont les sources d'aide disponibles dans mon école ou dans ma localité?

Compétences

Analyser

Prendre en considération la nature ou la structure d'une chose en la déconstruisant en composantes afin de la comprendre ou de l'expliquer.

Établir

Prendre une décision ou tirer une conclusion par le raisonnement ou l'observation explicite

Identifier, Déterminer (et autres selon le contexte)

Distinguer des éléments spécifiques en fonction de leurs caractéristiques uniques.

Évaluer

Étudier quelque chose d'un œil critique en considérant ses forces et ses limites.

Développer

Consolider les compétences, les connaissances ou les compréhensions en développant des habiletés acquises ou existantes

Examiner

Mener une enquête pour étudier et mieux comprendre un concept

Utiliser

Mettre en œuvre des connaissances ou des compétences pour accomplir une tâche ou résoudre un problème

Réfléchir

Poser des questions sur les expériences ou les concepts; Examiner d'autres idées et informations; Considérer des idées, des perceptions et des perspectives sur les expériences et les concepts; Évaluer des perceptions et des perspectives sur les expériences et les concepts; Synthétiser des perceptions et des perspectives sur les expériences et les concepts; Communiquer les répercussions du processus.

Sélectionner

Trouver plusieurs détails pertinents et fiables pour appuyer une réponse.