

**Mode de vie sain
De la 7^e à la 8^e année**

Changeons les choses ensemble

Une ressource pédagogique destinée à la prévention de la violence
fondée sur le genre et à la formation à l'intervention des témoins



Changeons les choses ensemble

Une ressource pédagogique destinée à la prévention de la violence
fondée sur le genre et à la formation à l'intervention des témoins

Références à des sites Web

Les références à des sites Web figurant dans le présent document sont fournies uniquement à titre d'information et ne constituent en aucun cas une approbation par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du contenu, des politiques ou des produits référencés. Le ministère n'exerce aucun contrôle sur les sites Web mentionnés et n'est pas responsable de l'exactitude, de la légalité ou du contenu de ces sites Web, ni de celui des liens qui y sont proposés.

Le contenu des sites web référencés peut être modifié sans préavis.
Si vous estimez qu'un site est obsolète ou inadapté, veuillez le signaler à links@EDnet.ns.ca.

Changeons les choses ensemble

Une ressource pédagogique destinée à la prévention de la violence fondée sur le genre et à la formation à l'intervention des témoins

Mode de vie sain – De la 7^e à la 8^e année

© Droits d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 2026
Document préparé par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

Le contenu de la présente publication pourra être reproduit en tout ou en partie, pourvu que ce soit à des fins non commerciales et que le ministère de l'Éducation et du Développement de la Nouvelle-Écosse soit pleinement crédité. Lorsque ce document mentionne un titulaire de droits d'auteur spécifique, l'autorisation d'extraire ou de réutiliser le contenu doit être obtenue directement auprès de ce titulaire.

Veuillez noter que toutes les mesures ont été prises pour identifier et citer les informations provenant de sources externes. Si une source a été omise, veuillez le signaler à l'adresse education.permissions@novascotia.ca.

7^e année**Pourquoi ce travail est-il important?**

L'éducation joue un rôle essentiel dans la prévention de la violence fondée sur le genre (VFG) en dotant les jeunes des connaissances, des compétences et de la confiance nécessaires pour prendre des décisions éclairées concernant leur santé, leurs relations et leur bien-être. La 7^e année marque une période de changements physiques, émotionnels et sociaux importants. Les élèves acquièrent une plus grande autonomie, subissent une influence accrue de leurs camarades et évoluent dans des environnements numériques et sociaux plus étendus. Un apprentissage adapté à l'âge et axé sur les compétences est particulièrement important à ce stade pour favoriser une prise de décision saine, le développement de compétences relationnelles et la sécurité personnelle.

S'appuyant sur l'apprentissage fondamental, acquis entre la maternelle et la 6^e année, où les élèves ont développé leur intelligence émotionnelle, leurs compétences en matière de sécurité personnelle, leur empathie, leur conscience des limites et leur capacité à demander de l'aide, ce cours renforce la capacité des élèves à gérer des situations sociales et des pressions plus complexes. En 7^e année, les élèves renforcent leurs compétences de vie liées à la communication, à l'autogestion et à l'adaptation, tout en approfondissant leur compréhension de la santé mentale, des relations, de l'autonomie corporelle, des limites, du consentement et de l'influence des camarades, des médias et des normes sociales.

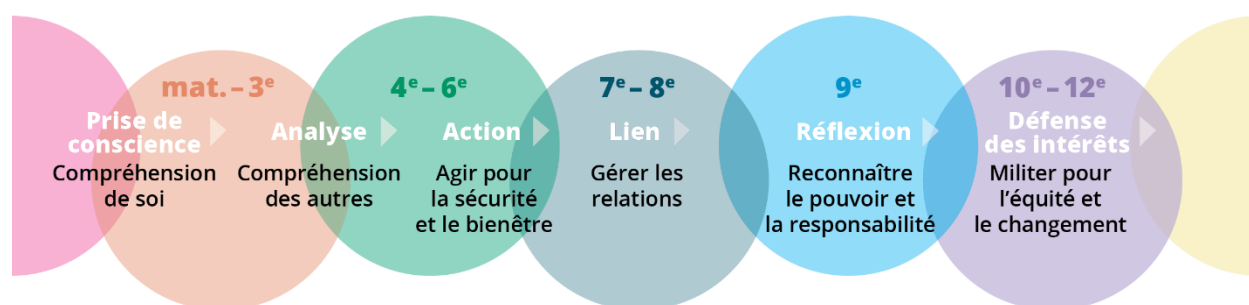
Ces leçons sont essentielles pour prévenir la VFG, car elles aident les élèves à :

- prendre conscience de l'influence des camarades, des médias et des normes sociales sur les comportements
- repérer les premiers signes de relations malsaines ou dangereuses
- comprendre comment les déséquilibres de pouvoir augmentent les risques
- mettre en pratique des compétences pour fixer des limites, soutenir les autres et demander de l'aide lorsqu'une situation leur semble dangereuse ou injuste

Grâce à cet apprentissage, les élèves acquièrent la prise de conscience et la confiance nécessaires pour gérer leurs relations avec bienveillance, responsabilité et respect, tant en ligne que dans la vie réelle.

Cet apprentissage soutient directement la recommandation C.17 de la *Commission des pertes massives*, qui préconise un apprentissage obligatoire à l'échelle de la province, fondé sur des données probantes, et qui aide les élèves à reconnaître, prévenir et réagir aux préjudices. Dans le cours *Mode de vie sain 7^e année*, cela comprend l'analyse de l'influence des normes sociales et des médias, le renforcement des connaissances en matière de santé mentale, le développement de compétences relationnelles et de communication saines, la compréhension du consentement et des limites, ainsi que la mise en pratique de stratégies d'intervention en tant que témoin et de recherche d'aide. Chaque résultat permet aux élèves d'acquérir les compétences nécessaires pour nouer des relations sûres, bienveillantes et équitables tout au long de leur vie. Chaque enseignante et enseignant de ce cours joue un rôle essentiel pour garantir que l'ensemble des enfants de la Nouvelle-Écosse se sentent inclus(e)s, en sécurité, soutenu(e)s et autonomes.

Pour établir des relations plus saines, il faut suivre un parcours d'enseignement et d'apprentissage des concepts et des compétences, de la maternelle à la 12^e année :



Ressources clés pour l'enseignement et l'apprentissage

Les ressources suggérées ci-dessous ont pour but d'aider le personnel enseignant à planifier et à proposer des expériences d'apprentissage liées à la prévention de la VFG, aux relations saines, à la sécurité personnelle et au bien-être. Ces ressources sont conçues pour soutenir le jugement professionnel en proposant des activités adaptables, des connaissances de base et des outils de discussion pouvant être intégrés dans les expériences d'apprentissage existantes basées sur le programme d'études.

Le personnel enseignant est encouragé à sélectionner, adapter et intégrer ces ressources en fonction :

- du niveau de préparation et de développement des élèves;
- du contexte de la classe et des considérations communautaires;
- de l'alignement sur les résultats et indicateurs spécifiques du programme d'études;
- du temps disponible, du confort et des objectifs pédagogiques.

Le cas échéant, les activités les plus étroitement alignées sur les résultats spécifiques à chaque niveau scolaire ont été identifiées dans les sections des expériences d'apprentissage suggérées. Les ressources peuvent également être utilisées de manière flexible, par exemple pour animer des discussions, introduire ou renforcer des concepts, développer des compétences au fil du temps ou approfondir la compréhension de questions déjà abordées.

Sauf indication contraire ci-dessous, ces ressources sont accessibles via la plateforme Moodle sur la prévention de la VFG.

À la base – Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

À la base est un programme pédagogique de promotion de la santé et de réduction des risques visant à aborder la consommation de substances psychoactives, les jeux vidéo et les jeux d'argent chez les jeunes. Ce programme s'appuie sur les principes de la réduction des risques, de l'inclusion et d'une pédagogie axée sur les points forts. Il met également l'accent sur l'apprentissage relationnel, les compétences en communication, la recherche d'aide et la réflexion sur les risques, le pouvoir et la prise de décision.

Bien que ce programme se concentre principalement sur la consommation de substances et les comportements associés, les leçons individuelles proposées dans chaque ressource par niveau scolaire s'alignent sur l'apprentissage de la prévention de la VFG et peuvent être utilisées à cette fin. Des leçons sélectionnées qui correspondent aux objectifs liés à la VFG ont été identifiées dans les sections des expériences d'apprentissage suggérées.

Un Seul Programme

Un Seul Programme est un kit de ressources complet pour une approche unifiée de l'enseignement de la sexualité, du genre, du VIH et des droits de la personne. Développé par des organisations telles que le Population Council et la Fédération internationale pour la planification professionnelle (IPPF), il fournit des lignes directrices et des activités pour aider les éducateurs à créer des programmes sensibles au genre, adaptés à la culture et fondés sur des preuves et les principes des droits de la personne.

Le but ultime du kit est de développer la capacité des jeunes à s'assumer et à affirmer et défendre leur droit à la dignité, à l'égalité et à une vie sexuelle saine, satisfaisante et responsable. L'approche se veut vaste et complète, pour permettre à chacun de sélectionner le contenu et les activités qui répondent aux besoins particuliers de son contexte.

Enfants avertis

Enfants avertis est un programme national et interactif d'éducation à la protection qui s'adresse aux enfants et aux adolescents depuis la maternelle jusqu'au secondaire. Les leçons accordent autant d'attention à la sécurité personnelle qu'à l'exploitation sexuelle du début à la fin du programme. L'objectif est d'outiller l'enfant contre les situations dangereuses ou susceptibles de mettre sa vie en danger.

Enfants avertis commence à la maternelle et s'échafaude petit à petit d'une année sur l'autre. Le programme a été déployé dans plusieurs conseils et commissions scolaires à travers le Canada.



Le personnel enseignant disposant d'un compte GNSPES peut accéder au programme d'éducation à la sécurité *Enfants avertis* et à la formation en ligne adaptée à chaque niveau scolaire via la page d'accueil du GNSPES. Il suffit de se rendre dans la rubrique « Ressources et supports pédagogiques » et de cliquer sur l'icône C3P.

HabiloMédias

HabiloMédias est le Centre canadien de littératie aux médias numériques. Organisme de bienfaisance enregistré, HabiloMédias réalise des recherches, élabore des ressources et contribue à l'avancement de l'éducation aux médias numériques depuis 1996. HabiloMédias mène et communique des recherches originales qui orientent l'élaboration des ressources et les enjeux stratégiques en lien avec tous les médias. Leurs ressources éducatives sont gratuites et bilingues.

Sous « Learning Resources & Supports » dans [GNSPES](#)

- « Mise en œuvre du programme *Enfants avertis* » par C3P

Sur le Moodle VFG, trouvé sur GBV Moodle, eLearning Commons (page d'accueil GNSPES) :

- *Introduction à la violence interpersonnelle chez les jeunes* de PREVNet (YouTube)

- *Par-delà les préliminaires* par Le Centre canadien de la diversité des genres et de la sexualité

Par-delà les préliminaires est une ressource professionnelle qui fournit des conseils et des connaissances aux enseignants du primaire et du secondaire afin qu'ils acquièrent les compétences et la confiance nécessaires pour enseigner la sexualité et la santé sexuelle de manière intersectionnelle, inclusive et inspirante. *Par-delà les préliminaires* fournit aux enseignants des informations, des outils et des stratégies pour les aider à dispenser une éducation complète en matière de santé sexuelle.

- *Violence dans les relations amoureuses à l'adolescence* de PREVNet
Information sur les interventions en cas de divulgations à l'intention des éducateurs.

Bureau de manuel scolaire de la Nouvelle-Écosse

- *Une Maison Solide* (N° du BMSNE : 1007879)
- *Le grand méchant loup dans ma maison* (N° du BMSNE : 3002750)

Compréhensions approfondies

Les compréhensions approfondies liées à la prévention de la VFG et à la formation à l'intervention des témoins peuvent être considérées comme des idées et des notions générales que les élèves doivent explorer de manière significative durant l'apprentissage. Les élèves y reviendront certainement tout au long de leur vie en prenant des décisions concernant leur sécurité, leur santé et leur bien-être. Ensemble, ces compréhensions approfondies aident à établir des bases solides pour l'apprentissage tout au long de la vie et la prise de décisions éclairées.

Les compréhensions approfondies suivantes font partie de la prévention de la VFG au sein du programme d'études du cours *Mode de vie sain* de la 7^e année.

- Comprendre l'influence de nos émotions, de nos réactions au stress et de la pression sociale sur le comportement nous aide à prendre des décisions réfléchies et à prendre soin de notre bien-être et de celui des autres.
- Les relations saines reposent sur une communication honnête, le respect des limites personnelles et du consentement et une conscience de l'équité et du pouvoir dans les relations amicales, amoureuses, familiales et en ligne.
- Les messages qui circulent dans les médias, les groupes de camarades et la société peuvent façonner nos perspectives sur le genre, l'identité, l'image corporelle et les relations. Par conséquent, en apprenant à remettre en question les stéréotypes et la désinformation, nous contribuons à la création de communautés plus sûres et inclusives.
- Tout le monde a droit au respect et à la sécurité. Reconnaître les signes avant-coureurs, intervenir de façon sûre et chercher de l'aide sont des stratégies importantes qui nous permettent de prendre soin de nous-mêmes et des autres.

Un astérisque (*) accompagne certaines des activités d'apprentissage recommandées. Cela indique que la leçon a été proposée à un autre niveau scolaire. En matière d'éducation sur la santé, le retour sur certains concepts est une pratique bénéfique et adaptée au développement. Au fur et à mesure que les élèves grandissent, leur vécu change et la répétition d'une leçon peut leur permettre d'appliquer des informations plus profondes et de développer une plus grande conscience sociale.

Les aptitudes à la vie quotidienne et la prévention de la VFG

Résultat d'apprentissage

Les élèves analyseront l'influence des aptitudes à la vie quotidienne sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Indicateurs

- **Analyser** l'influence de leurs camarades, des médias et des normes sociales sur la prise de décisions relatives à la santé.
- **Examiner** les bonnes façons de gérer les émotions difficiles et les circonstances problématiques.
- **Examiner** les compétences interpersonnelles qui sont bonnes pour la santé.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Le développement de solides compétences de vie aide les élèves à comprendre comment les émotions, les pressions sociales et les relations influencent leurs choix et leur bien-être. En analysant comment la pression des camarades, des médias et des normes sociales façonne les comportements, les élèves commencent à reconnaître quand les attentes ou les influences leur semblent malsaines ou injustes. Apprendre des moyens sains de gérer les émotions difficiles et de mettre en pratique des compétences interpersonnelles, telles que la communication, l'empathie et la définition de limites favorise une prise de décision plus sûre en période de stress ou de difficulté. Ces compétences protègent contre la VFG en aidant les élèves à repérer les premiers signes de danger, à réagir face à la pression et à demander de l'aide pour soi et pour autrui. Le développement de cette prise de conscience jette les bases de relations respectueuses, de la sécurité personnelle et d'une responsabilité partagée en matière de bien-être.

Les façons saines d'utiliser les nouvelles technologies et les médias

Résultat d'apprentissage

Les élèves analyseront les liens entre les comportements dans le domaine de la santé et l'état de santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Indicateur

- **Examiner** les comportements sains en ce qui a trait à l'utilisation des nouvelles technologies et des médias.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Comprendre comment les comportements liés à la santé influencent le bien-être physique, mental, émotionnel, social et spirituel aide les élèves à développer la prise de conscience nécessaire pour faire des choix surs et sains. Si la découverte d'un éventail de comportements liés à la santé favorise le bien-être général, le lien le plus fort avec la VFG dans ce domaine réside dans l'étude des façons saines d'utiliser les nouvelles technologies et les médias. Alors que les espaces numériques façonnent de plus en plus les relations, l'identité et la communication, les élèves ont besoin de compétences pour reconnaître les comportements en ligne malsains, réagir face à la pression et respecter les limites. Ces compétences favorisent la prévention de la VFG en aidant les élèves à identifier rapidement les dangers, à faire des choix plus surs dans les environnements numériques et à demander de l'aide lorsque les interactions en ligne leur semblent dangereuses ou injustes.

Expériences d'apprentissages suggérées

- **Un seul programme**

- Activité 9 – Vente de stéréotypes : analyse de publicité p. 40
 - > Les élèves créent un collage d'images publicitaires de femmes et d'hommes. Ils analysent les messages de genre et créent une publicité non stéréotypée.

- **Enfants avertis**

- Leçon 6 – La sécurité en ligne
 - > Dans cette leçon, les élèves réfléchiront aux avantages et aux risques associés à Internet et aux évolutions du numérique. Les élèves comprendront que les informations partagées dans l'espace numérique peuvent être utilisées à mauvais escient et apprendront à prendre des décisions prudentes et éthiques sur Internet.

- **HabiloMédias**

- [Comportement éthique en ligne – Éthique et valeurs*](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves pensent à la façon d'acquérir des valeurs et aux effets de celles-ci sur notre comportement, surtout en ligne.
 - > Ils commencent par comparer leurs hypothèses quant à la fréquence des comportements positifs et négatifs en ligne par rapport à des statistiques exactes, puis ils examinent comment le fait de croire qu'un comportement est plus ou moins fréquent qu'il ne l'est vraiment peut déterminer si on juge celui-ci comme étant acceptable ou non.
 - > Ensuite, l'enseignante ou l'enseignant présente une fable aux élèves dans laquelle des valeurs sont communiquées de manière ouverte et implicite, et les élèves discutent des façons par lesquelles ils ont acquis leurs propres valeurs. Puis, ils se tournent spécifiquement vers le contexte en ligne et ils examinent les valeurs qu'ils ont apprises à propos des comportements en ligne et la façon dont ils les ont acquises.
 - > Les élèves réfléchissent ensuite à des scénarios dans lesquels différentes valeurs peuvent entrer en conflit et envisagent des moyens de les résoudre, puis élaborent leurs propres scénarios de dilemmes moraux.

- [FAUX que ça cesse – Vérifier l'information en ligne*](#)
 - > Au cours de cette leçon, les élèves participeront à un atelier qui leur permettra d'apprendre une méthode en quatre étapes simples et rapides pour vérifier l'information en ligne.
 - > Après les avoir pratiqués, ils réaliseront un message d'intérêt public destiné à présenter une de ces étapes ainsi qu'à propager l'idée que chacun est responsable de vérifier l'information trouvée en ligne avant de la partager ou de s'en servir.
- [Interpeler ou dénoncer? Aider les jeunes à réagir aux préjugés irréfléchis en ligne*](#)
 - > La présente leçon initie les élèves à la notion d'« interpellation » — c'est-à-dire le fait de communiquer avec quelqu'un en privé en supposant qu'il ne voulait pas faire de mal — et explore les façons de l'appliquer aux préjugés irréfléchis en ligne et aux réactions aux stéréotypes et autres représentations négatives dans les médias. Finalement, les élèves explorent les avantages de l'« interpellation » et de la « dénonciation » et apprennent à déterminer la meilleure stratégie à adopter selon la situation.
- [Cyberintimidation et participation citoyenne – Activité*](#)
 - > Cette leçon permet aux élèves d'explorer les concepts des règles, des valeurs et de l'éthique et d'apprendre comment ces éléments influencent notre prise de décisions. Les élèves sont ensuite invités à considérer comment ils peuvent contribuer à créer des cultures virtuelles positives.
- [Remettre le dentifrice dans son tube – Une leçon sur l'information en ligne*](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves regardent une courte vidéo qui compare le fait d'essayer de supprimer de l'information personnelle en ligne à celui de remettre du dentifrice dans son tube. Après une brève discussion sur les analogies visuelles, comme celle présentée dans la vidéo, les élèves discutent de la signification de la vidéo (que l'information en ligne est permanente).
 - > Ils lisent ensuite une série de courts scénarios qui les aident à déterminer quatre grands principes relatifs à l'information en ligne : l'information peut être copiée, l'information peut être vue par d'autres personnes que le public ciblé, l'information peut être vue par un public plus large que prévu et l'information devient facile à chercher.
 - > Enfin, les élèves créent une animation simple qui illustre un de ces principes.

- [Agis! Comment avoir une influence positive quand tu es témoin de cyberintimidation*](#)
 - > En groupes, les élèves font une recherche sur un environnement en ligne (les sites de réseautage social, par exemple) et, plus particulièrement, sur un exemple de cet environnement (tel que Facebook) afin d'apprendre à reconnaître les questions qui se posent ainsi que les stratégies et les outils de lutte contre la propagande haineuse dans cet environnement.
- [Juste une blague? Aider les jeunes à réagir aux préjugés irréflechis*](#)
 - > Dans ce cours, les participants analyseront les représentations médiatiques de l'agression relationnelle, comme le sarcasme et l'humour méprisant. Ils réfléchiront aussi à la manière dont la communication en ligne peut rendre difficile à cerner l'ironie ou la satire et faire en sorte qu'il est plus facile de blesser quelqu'un sans le savoir.
 - > Ensuite, les participants réfléchiront à comment l'humour peut servir d'excuse aux préjugés et discuteront des manières d'y réagir.
- [Ce n'est pas cool – Relations saines et respectueuses en ligne*](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves commencent par considérer un des cinq scénarios qui illustrent des relations malsaines avec les médias numériques : faire pression sur les autres pour qu'ils partagent du contenu privé, le harcèlement en ligne, le harcèlement et l'abus de confiance. Les élèves font ensuite le lien entre les scénarios et leurs propres expériences en donnant des exemples de ces comportements et en votant pour ceux qui s'appliquent le mieux à leur vie.
 - > Le personnel enseignant mène ensuite une discussion dirigée sur les raisons pour lesquelles les comportements malsains pourraient être plus communs lorsque nous communiquons par les médias numériques et les façons dont ils peuvent être évités ou atténués.
 - > Enfin, les élèves rédigent leur propre scénario dans lequel ils dépeignent des jeunes qui parviennent à gérer l'un des comportements malsains dans une relation.
- [Où la ligne se situe-t-elle?*](#)
 - > Les objectifs de cette leçon comprennent favoriser l'éducation sur la sécurité en ligne et promouvoir les comportements sécuritaires et responsables en ligne.

Notions de base sur la santé mentale

Résultat d'apprentissage

Les élèves réfléchiront à l'importance des compétences de base en santé mentale.

Indicateurs

- **Examiner** le fonctionnement du cerveau quand on est en bonne santé et quand on est malade.
- **Comparer** les états mentaux aux maladies mentales.
- **Évaluer les** manières de bien gérer les réactions de stress.
- **Examiner** les stratégies pour se faire aider.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Comprendre comment le cerveau influence les pensées, les sentiments et les comportements aide les élèves à reconnaître leurs propres états mentaux et émotionnels et à y réagir. Apprendre à évaluer les réactions au stress, à faire la distinction entre santé mentale et maladie mentale, et à mettre en pratique des stratégies d'adaptation efficaces favorise l'autorégulation et l'empathie envers les autres. L'étude des stratégies de recherche d'aide permet aux élèves de comprendre quand un soutien est nécessaire et comment y accéder pour soi ou pour les autres. Ces compétences favorisent la prévention de la VFG en réduisant la stigmatisation, en renforçant la conscience émotionnelle et en aidant les élèves à reconnaître les signes de détresse, à réagir avec bienveillance et à demander de l'aide lorsque les situations semblent dangereuses ou bouleversantes.

Expériences d'apprentissages suggérées

- **Enfants avertis**
 - Leçon 1 – Les émotions
 - > Dans cette leçon, les élèves développeront leur conscience émotionnelle et amélioreront leur connaissance du langage non verbal (c.-à-d. gestes et postures).

Notions de base sur la santé sexuelle et la reproduction

Résultat d'apprentissage

Les élèves évalueront des manières d'accéder à des renseignements fiables sur la santé sexuelle qui ont des répercussions positives sur la santé sexuelle et la reproduction chez les adolescents.

Indicateurs

- **Analyser** les répercussions de l'image corporelle sur la santé chez les adolescents.

Pourquoi ce travail est important pour la prévention de la VFG

Comprendre comment les informations relatives à la santé sexuelle et reproductive influencent le bien-être des adolescent(e)s aide les élèves à gagner en confiance en soi et à prendre des décisions éclairées concernant leur corps et leur santé. Si le fait d'apprendre à accéder à des informations fiables sur la santé sexuelle et d'examiner l'impact de l'image corporelle sur la santé favorise le bien-être général, le lien le plus fort avec la VFG dans ce cours réside dans la prise de conscience de la manière dont la désinformation, les représentations irréalistes véhiculées par les médias et les pressions liées à l'apparence physique peuvent influencer la vulnérabilité et les risques. Développer un esprit critique vis-à-vis des messages médiatiques et de l'image corporelle aide les élèves à remettre en question les normes négatives, à construire une identité positive et à fixer des limites. Ces compétences favorisent la prévention de la VFG en réduisant la stigmatisation, en soutenant la prise de décision éclairée et en aidant les élèves à reconnaître et à réagir face à des pressions ou à des comportements qui leur semblent dangereux ou injustes.

Expériences d'apprentissage suggérées

- **Un seul programme**

- Activité 40 – Ce que vous voyez en moi p.127*
 - > Les élèves parlent des pressions relatives à l'apparence physique. Par écrit, ils décrivent un aspect de leur apparence qui leur plait. En petits groupes, chaque élève découvre les traits non liés à l'apparence que les autres admirent en lui ou en elle.

- **HabiloMédias**

- [Les personnages de bandes dessinées](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves apprendront de quelle façon les formes sont utilisées dans la conception des personnages de bandes dessinées et de dessins animés et comment à la façon dont les personnages masculins et féminins sont représentés dans les bandes dessinées. À l'aide de la feuille d'analyse d'une bande dessinée, les élèves préciseront les attributs de personnages masculins et féminins de bandes dessinées. En classe, les élèves examineront les tendances communes et discuteront des messages qui sont communiqués sur les hommes et les femmes. Les élèves créeront ensuite un personnage de bande dessinée qui utilise des formes pour communiquer ce qu'ils pensent être un véritable héros.
- [La fille dans le miroir – Activité*](#)
 - > Au cours de cette leçon, les élèves étudient la présence de stéréotypes sexistes dans notre société, ayant pour effet de décourager nos jeunes femmes à se lancer en politique. La discussion porte d'abord sur la signification des termes « politique » et « action politique ». Ayant défini ces termes, ils sont invités à tracer le « portrait d'un ou d'une politicien/ne » à partir des traits et caractéristiques nécessaires pour occuper ce poste. Les élèves procèdent ensuite à la déconstruction d'un produit média ciblant les jeunes filles et jeunes femmes afin d'y déceler les stéréotypes qu'ils cachent et comprendre de quelle manière ces portraits biaisés peuvent mettre un frein à l'action politique chez la femme.

- [Fais-toi valoir sous ton meilleur jour*](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves commencent par parler du phénomène des égoportraits (selfies) et interviennent à titre d'experts pour conseiller l'enseignant quant aux normes permettant de sélectionner les meilleurs égoportraits.
 - > Puis, ils examinent des énoncés tirés d'entrevues auprès de jeunes qui font ressortir des enjeux, tels que l'autoreprésentation, l'image corporelle et les normes associées aux genres, et ils en apprennent davantage sur la retouche d'images.
 - > Enfin, les élèves mettent leur apprentissage en application en modifiant une image qui remonte à il y a au moins 50 ans, afin de la rendre conforme aux normes actuelles des égoportraits.

Les relations saines

Résultat d'apprentissage

Les élèves réfléchiront aux répercussions des relations sur leur santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Indicateurs

- **Examiner** l'importance qu'il y a à surmonter les difficultés dans les relations avec leur famille, leurs amis ou leurs camarades.
- **Analyser** les manières de faire la distinction entre relations saines et relations malsaines.
- **Formuler** des manières d'entretenir des relations saines sur Internet et dans la vie réelle.
- **Examiner** le risque d'exploitation sexuelle à des fins commerciales chez les jeunes.
- **Évaluer** les répercussions des relations malsaines sur les différentes dimensions de la santé.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Comprendre comment les relations influencent la santé physique, mentale, émotionnelle, sociale et spirituelle aide les élèves à prendre conscience de la manière dont le pouvoir, la communication et le respect façonnent la sécurité et le bien-être. Apprendre à identifier les schémas relationnels sains et malsains, à relever les défis avec la famille, les ami(e)s ou les camarades et à entretenir des relations saines en ligne et hors ligne permet de développer des compétences essentielles pour se protéger. Reconnaître les comportements coercitifs et y réagir, ainsi que réfléchir à l'importance de respecter les droits d'autrui, aide les élèves à comprendre comment la pression, la manipulation ou un déséquilibre de pouvoir peuvent causer du tort. Ces compétences contribuent à la prévention de la VFG en aidant les élèves à repérer les signes avant-coureurs, à fixer et respecter des limites, à intervenir en toute sécurité et à demander de l'aide lorsque les relations leur semblent dangereuses ou dommageables.

En Nouvelle-Écosse, l'exploitation sexuelle des enfants et la traite des êtres humains sont des problèmes réels et documentés, la province affichant l'un des taux les plus élevés de traite des êtres humains signalés à la police au Canada.¹ Les recherches montrent que l'exploitation commence le plus souvent par des relations avec des personnes que les enfants connaissent déjà, en utilisant le grooming, la mise à l'épreuve des limites et la manipulation, qui peuvent commencer des semaines ou des mois avant que le dommage ne soit visible.^{2,3,4} L'apprentissage précoce qui aide les enfants à reconnaître les comportements dangereux, à se fier à leur instinct et à demander l'aide d'adultes de confiance est une stratégie de prévention essentielle.

Expériences d'apprentissage suggérées :

- **À la base**

- Leçon 2 – Les entretiens difficiles
 - > À la fin de cette leçon, les élèves pourront élaborer des stratégies pour gérer les difficultés dans les relations avec leur famille, leurs amis ou leurs camarades.

- **Un seul programme**

- Activité 27 – Mes relations p. 84*
 - > Les élèves créent une représentation visuelle de leurs relations.
- Activité 36 – Pratiquer la communication affirmative p. 113*
 - > Les élèves analysent des comportements assurés, parlent des implications culturelles et pratiquent la communication affirmative dans des situations d'abus de droit

- **Enfants avertis**

- Leçon 2 – Limites saines et malsaines
 - > Dans cette leçon, les élèves sauront en quoi consistent les limites personnelles et reconnaître des transgressions de limites. Ils comprendront l'importance d'appliquer des limites saines pour leur protection et qu'ils ont droit au respect et à la dignité. Les élèves comprendront qu'ils ont le droit d'exprimer leurs limites et sauront quoi dire et à qui le dire s'ils ont besoin d'aide.

- Leçon 3 – Comment exprimer ses limites
 - > Dans cette leçon, les élèves seront en mesure de déterminer comment définir leurs limites et de démontrer comment exprimer leurs limites.
- Leçon 4 – L’amitié
 - > Dans cette leçon, les élèves sauront reconnaître les signes des amitiés saines et malsaines, en ligne et hors ligne.
- Leçon 5 – Les relations
 - > Dans cette leçon, les élèves apprendront à reconnaître et à valoriser les qualités importantes d’une personne, d’une amitié et d’une relation amoureuse.
- Leçon 7 – Comment sortir d’une situation malsaine
 - > Dans cette leçon, les élèves seront en mesure de déterminer comment éviter les situations dangereuses sur Internet et de déterminer quoi faire en cas de non-respect des limites sur Internet. Les élèves seront en mesure de déterminer où chercher de l’aide s’ils se retrouvent ou si un ami se retrouve dans une situation dangereuse.

1. Statistique Canada. « La traite des personnes au Canada, 2024. », 8 décembre 2025. [La traite des personnes au Canada, 2024](#).
2. Gouvernement du Canada. [Tableau 2.4 : Enfants et jeunes victimes de violence familiale et non familiale, affaires déclarées par la police, selon le genre de la victime et la province ou le territoire, 2018 à 2019](#).
3. Gouvernement du Canada. « Vous avez besoin d’aide ou connaissez quelqu’un qui a besoin de soutien? » [Ressources importantes – Canada.ca](#).
4. Site Web du TESS pour la Nouvelle-Écosse (en anglais seulement). <https://www.tessns.ca/>.

8^e année**Pourquoi ce travail est-il important?**

L'éducation joue un rôle essentiel dans la prévention de la violence fondée sur le genre (VFG) en dotant les jeunes des connaissances, des compétences et de la confiance nécessaires pour prendre des décisions éclairées concernant leur santé, leurs relations et leur bien-être. La 8^e année est une étape cruciale de l'adolescence, durant laquelle les élèves connaissent un développement physique, émotionnel, cognitif et social continu, acquièrent une plus grande autonomie et voient leurs relations avec leurs camarades, leurs relations amoureuses et leurs interactions en ligne s'étendre. À ce stade, les élèves sont plus susceptibles de faire face à des pressions sociales complexes, à une exposition à des médias sexualisés et à des situations qui exigent des compétences accrues en matière de fixation de limites, de prise de décision et de recherche d'aide.

Cet apprentissage soutient la prévention de la VFG en aidant les élèves à reconnaître les schémas de coercition, de contrôle et de pression, à comprendre le rôle du consentement et des limites personnelles et à examiner comment les déséquilibres de pouvoir et les normes sociales peuvent contribuer à causer du tort. Grâce à cet apprentissage, les élèves renforcent leur capacité à prendre des décisions éclairées, à intervenir en toute sécurité en tant que témoins et à demander de l'aide dans des situations dangereuses ou dommageables. Cette approche favorise le développement de relations respectueuses et équitables et renforce la responsabilité partagée en matière de sécurité et de bien-être.

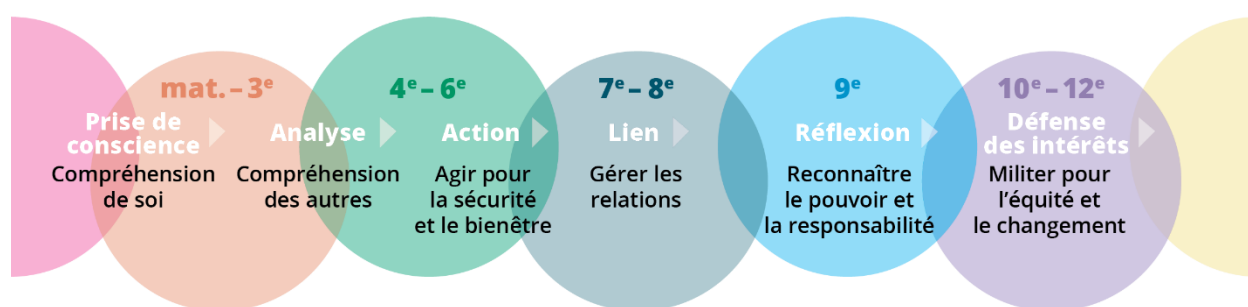
Cet apprentissage joue un rôle important dans la prévention de la VFG en aidant les élèves :

- à reconnaître comment la pression des camarades, les médias et les normes sociales peuvent influencer les comportements
- à identifier les premiers signes de relations malsaines ou dangereuses
- à comprendre comment les déséquilibres de pouvoir augmentent les risques
- à mettre en pratique des compétences pour fixer des limites, soutenir les autres et demander de l'aide lorsqu'une situation semble dangereuse ou dommageable.

Grâce à cet apprentissage, les élèves acquièrent la prise de conscience et la confiance nécessaires pour gérer leurs relations avec bienveillance, responsabilité et respect, tant en ligne que dans la vie réelle.

Cet apprentissage soutient directement la recommandation C.17 de la *Commission des pertes massives*, qui préconise un apprentissage obligatoire à l'échelle de la province, fondé sur des données probantes, et qui aide les élèves à reconnaître, à prévenir et à réagir aux dommages. Le cours *Mode de vie sain 8^e année* est axé sur le renforcement des compétences d'intervention des témoins, l'analyse de la manière dont les normes sociales, les médias et les déséquilibres de pouvoir contribuent à la VFG, l'élaboration de stratégies visant à réduire la VFG et l'apprentissage de la manière de demander de l'aide pour soi-même ou pour autrui dans des situations dangereuses. Chaque objectif permet de développer les compétences dont les élèves auront besoin pour nouer des relations sûres, bienveillantes et équitables tout au long de leur vie. Chaque enseignante et enseignant de ce cours joue un rôle essentiel pour garantir que l'ensemble des enfants de la Nouvelle-Écosse se sentent inclus(es), en sécurité, soutenu(e)s et autonomes.

Pour établir des relations plus saines, il faut suivre un parcours d'enseignement et d'apprentissage des concepts et des compétences, de la maternelle à la 12^e année :



Ressources clés pour l'enseignement et l'apprentissage

Les ressources suggérées ci-dessous ont pour but d'aider le personnel enseignant à planifier et à proposer des expériences d'apprentissage liées à la prévention de la VFG, aux relations saines, à la sécurité personnelle et au bien-être. Ces ressources sont conçues pour soutenir le jugement professionnel en proposant des activités adaptables, des connaissances de base et des outils de discussion pouvant être intégrés dans les expériences d'apprentissage existantes basées sur le programme d'études.

Le personnel enseignant est encouragé à sélectionner, adapter et intégrer ces ressources en fonction :

- du niveau de préparation et de développement des élèves
- du contexte de la classe et des considérations communautaires
- de l'alignement sur les résultats et indicateurs spécifiques du programme d'études
- du temps disponible, du confort et des objectifs pédagogiques

Le cas échéant, les activités les plus étroitement alignées sur les résultats spécifiques à chaque niveau scolaire ont été identifiées dans les sections des expériences d'apprentissage suggérées. Les ressources peuvent également être utilisées de manière flexible, par exemple pour animer des discussions, introduire ou renforcer des concepts, développer des compétences au fil du temps ou approfondir la compréhension de questions déjà abordées.

Sauf indication contraire ci-dessous, ces ressources sont accessibles via la plateforme Moodle sur la prévention de la VFG.

À la base – Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

À la base est un programme pédagogique de promotion de la santé et de réduction des risques visant à aborder la consommation de substances psychoactives, les jeux vidéo et les jeux d'argent chez les jeunes. Ce programme s'appuie sur les principes de la réduction des risques, de l'inclusion et d'une pédagogie axée sur les points forts. Il met également l'accent sur l'apprentissage relationnel, les compétences en communication, la recherche d'aide et la réflexion sur les risques, le pouvoir et la prise de décision.

Bien que ce programme se concentre principalement sur la consommation de substances et les comportements associés, les leçons individuelles proposées dans chaque ressource par niveau scolaire s'alignent sur l'apprentissage de la prévention de la VFG et peuvent être utilisées à cette fin. Des leçons sélectionnées qui correspondent aux objectifs liés à la VFG ont été identifiées dans la section « Expériences d'apprentissage ».

Un seul programme

Un Seul Programme est un kit de ressources complet pour une approche unifiée de l'enseignement de la sexualité, du genre, du VIH et des droits de la personne. Développé par des organisations telles que le Population Council et la Fédération internationale pour la planification professionnelle (IPPF), il fournit des lignes directrices et des activités pour aider les éducateurs à créer des programmes sensibles au genre, adaptés à la culture et fondés sur des preuves et les principes des droits de la personne.

Le but ultime du kit est de développer la capacité des jeunes à s'assumer et à affirmer et défendre leur droit à la dignité, à l'égalité et à une vie sexuelle saine, satisfaisante et responsable. L'approche se veut vaste et complète, pour permettre à chacun de sélectionner le contenu et les activités qui répondent aux besoins particuliers de son contexte.

Enfants avertis

Enfants avertis est un programme national et interactif d'éducation à la protection qui s'adresse aux enfants et aux adolescents depuis la maternelle jusqu'au secondaire. Les leçons accordent autant d'attention à la sécurité personnelle qu'à l'exploitation sexuelle du début à la fin du programme. L'objectif est d'outiller l'enfant contre les situations dangereuses ou susceptibles de mettre sa vie en danger.

Enfants avertis commence à la maternelle et s'échafaude petit à petit d'une année sur l'autre. Le programme a été déployé dans plusieurs conseils et commissions scolaires à travers le Canada.



Le personnel enseignant disposant d'un compte GNSPES peut accéder au programme d'éducation à la sécurité Enfants avertis et à la formation en ligne adaptée à chaque niveau scolaire via la page d'accueil du GNSPES. Il suffit de se rendre dans la rubrique « Ressources et supports pédagogiques » et de cliquer sur l'icône C3P.

HabiloMédias

HabiloMédias est le Centre Canadien de littératie aux médias numériques. Organisme de bienfaisance enregistré, HabiloMédias réalise des recherches, élabore des ressources et contribue à l'avancement de l'éducation aux médias numériques depuis 1996. HabiloMédias mène et communique des recherches originales qui orientent l'élaboration des ressources et les enjeux stratégiques en lien avec tous les médias. Leurs ressources éducatives sont gratuites et bilingues.

OPHEA – Ressources d'éducation sur la prévention de la violence fondée sur le genre

Ophea (Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario) est un organisme de bienfaisance enregistré. Ophea travaille en partenariat avec des conseils scolaires, la santé publique, les gouvernements, des organismes non gouvernementaux et des entreprises afin de créer des programmes et services innovateurs. Les *Ressources d'éducation sur la prévention de la VFG* ont été conçues pour améliorer la compréhension du personnel enseignant du primaire et du secondaire du harcèlement et de la violence fondée sur le genre et pour mieux leur

faire connaître les moyens de prévention par l'éducation dès un jeune âge et des discussions franches en classe.

Sur le Moodle VFG, trouvé sur GBV Moodle, eLearning Commons (page d'accueil [GNSPES](#)) :

- *Par-delà les préliminaires* du Centre canadien de la diversité des genres et de la sexualité

Par-delà les préliminaires est une ressource professionnelle qui fournit des conseils et des connaissances aux enseignants du primaire et du secondaire afin qu'ils acquièrent les compétences et la confiance nécessaires pour enseigner la sexualité et la santé sexuelle de manière intersectionnelle, inclusive et inspirante. Par-delà les préliminaires fournit aux enseignants des informations, des outils et des stratégies pour les aider à dispenser une éducation complète en matière de santé sexuelle.

- Violence dans les relations amoureuses à l'adolescence de PREVNet
Information sur les interventions en cas de divulgations à l'intention des éducateurs.

Bureau de manuel scolaire de la Nouvelle-Écosse

- *Une Maison Solide* (N° du BMSNE : 1007879)
- *Le grand méchant loup dans ma maison* (N° du BMSNE : 3002750)

Compréhensions approfondies

Les compréhensions approfondies liées à la prévention de la VFG et à la formation à l'intervention des témoins peuvent être considérées comme des idées et des notions générales que les élèves doivent explorer de manière significative durant l'apprentissage. Les élèves y reviendront certainement tout au long de leur vie en prenant des décisions concernant leur sécurité, leur santé et leur bien-être. Ensemble, ces compréhensions approfondies aident à établir des bases solides pour l'apprentissage tout au long de la vie et la prise de décisions éclairées.

Les compréhensions approfondies suivantes font partie de la prévention de la VFG au sein du programme d'études du cours *Mode de vie sain* de la 8^e année :

- Comprendre l'influence de nos émotions, de nos réactions au stress et de la pression sociale sur le comportement nous aide à prendre des décisions réfléchies et à prendre soin de notre bien-être et de celui des autres.
- Les relations saines reposent sur une communication honnête, le respect des limites personnelles et du consentement et une conscience de l'équité et du pouvoir dans les relations amicales, amoureuses, familiales et en ligne.
- Les messages qui circulent dans les médias, les groupes de camarades et la société peuvent façonner nos perspectives sur le genre, l'identité, l'image corporelle et les relations. Par conséquent, en apprenant à remettre en question les stéréotypes et la désinformation, nous contribuons à la création de communautés plus sûres et inclusives.
- Tout le monde a droit au respect et à la sécurité. Reconnaître les signes avant-coureurs, intervenir de façon sûre et chercher de l'aide sont des stratégies importantes qui nous permettent de prendre soin de nous-mêmes et des autres.

Un astérisque (*) accompagne certaines des activités d'apprentissage recommandées. Cela indique que la leçon a été proposée à un autre niveau scolaire. En matière d'éducation sur la santé, le retour sur certains concepts est une pratique bénéfique et adaptée au développement. Au fur et à mesure que les élèves grandissent, leur vécu change et la répétition d'une leçon peut leur permettre d'appliquer des informations plus profondes et de développer une plus grande conscience sociale.

Les compétences de vie et la prévention de la VFG

Résultat d'apprentissage

Les élèves analyseront l'influence des aptitudes à la vie quotidienne sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Indicateurs

- **Analyser** les facteurs ayant une incidence sur la prise de décisions relatives à la santé.
- **Examiner** les bonnes façons de gérer les émotions difficiles et les circonstances problématiques.
- **Examiner** les compétences interpersonnelles qui sont bonnes pour la santé.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Le renforcement des compétences de vie aide les élèves à comprendre comment les émotions, le stress et les influences sociales affectent leurs choix et leur comportement pendant l'adolescence. À mesure que la pression des camarades, les messages véhiculés par les médias et les normes sociales gagnent en puissance, les élèves peuvent ressentir une pression croissante les poussant à prendre des risques, à tolérer des comportements dommageables ou à garder le silence face à une situation problématique. Apprendre des moyens sains de gérer les émotions difficiles et mettre en pratique des compétences interpersonnelles, telles que la communication, l'affirmation de soi et la définition de limites favorisent une prise de décision plus sûre dans les situations difficiles. Ces compétences contribuent à la prévention de la VFG en aidant les élèves à reconnaître les influences néfastes, à réagir face à la pression et à demander de l'aide pour soi-même et pour les autres avant que la situation ne s'aggrave.

Expériences d'apprentissages suggérées :

- **À la base**

- Leçon 7 – Qu'est donc au juste une aptitude à la vie quotidienne?
 - > Cette leçon permettra aux élèves d'effectuer un tri parmi les activités auxquelles s'adonnent les jeunes et nombre d'adultes lorsqu'ils sont stressés ou vivent de grandes émotions, et de déterminer lesquelles servent à distraire/ignorer le problème, lesquelles sont malsaines et peuvent empirer la situation, et lesquelles sont saines et contribuent à bâtir la résilience et à améliorer la situation.

- **Enfants avertis**

- Leçon 2 – Penser autrement pour se sentir autrement
 - > À la fin de cette leçon, les élèves seront en mesure de lutter contre les pensées négatives. Les élèves seront en mesure de reconnaître des stratégies pour faire face à différentes situations et canaliser leurs émotions.

Les façons saines d'utiliser les nouvelles technologies et les médias

Résultat d'apprentissage

Les élèves analyseront les liens entre les comportements dans le domaine de la santé et l'état de santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Indicateur

- **Examiner** les comportements sains en ce qui a trait à l'utilisation des nouvelles technologies et des médias.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Comprendre comment les comportements liés à la santé influencent la santé physique, mentale, émotionnelle, sociale et spirituelle aide les élèves à faire des choix éclairés qui favorisent leur bien-être général. Bien que cet objectif porte sur toute une gamme de comportements liés à la santé, le lien le plus fort du cours *Mode de vie sain 8^e année* avec la VFG réside dans l'étude des façons saines d'utiliser les nouvelles technologies et les médias. Alors que les espaces numériques façonnent de plus en plus les relations, l'identité et les interactions sociales, les élèves peuvent faire face à de la pression, du harcèlement, de la coercition ou des atteintes à leurs limites en ligne. Le développement de la culture numérique aide les élèves à reconnaître les comportements en ligne malsains ou dommageables, à comprendre comment la technologie peut être utilisée pour exercer un pouvoir ou un contrôle et à faire des choix plus surs dans les environnements numériques. Ces compétences favorisent la prévention de la VFG en aidant les élèves à identifier les risques, à protéger leurs limites et à rechercher du soutien lorsque les interactions en ligne leur semblent dangereuses ou dommageables.

Expériences d'apprentissages suggérées :

- **Un seul programme**

- Activité 9 – Vente de stéréotypes : analyse de publicité p. 40*
 - > Les élèves créent un collage d'images publicitaires de femmes et d'hommes. Ils analysent les messages de genre et créent une publicité non stéréotypée.

- **Enfants avertis**

- Leçon 5 – La sécurité en ligne
 - > Au cours de cette leçon, les élèves réfléchiront aux avantages et aux risques associés à Internet et aux évolutions du numérique. Les élèves comprendront que les informations partagées dans l'espace numérique peuvent être utilisées à mauvais escient et apprendront à prendre des décisions prudentes et éthiques sur Internet.

- **HabiloMédias**

- [Comportement éthique en ligne : Éthique et valeurs*](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves pensent à la façon d'acquérir des valeurs et aux effets de celles-ci sur notre comportement, surtout en ligne.
 - > Ils commencent par comparer leurs hypothèses quant à la fréquence des comportements positifs et négatifs en ligne par rapport à des statistiques exactes, puis ils examinent comment le fait de croire qu'un comportement est plus ou moins fréquent qu'il ne l'est vraiment peut déterminer si on juge celui-ci comme étant acceptable ou non.
 - > Ensuite, l'enseignante ou l'enseignant présente une fable aux élèves dans laquelle des valeurs sont communiquées de manière ouverte et implicite, et les élèves discutent des façons par lesquelles ils ont acquis leurs propres valeurs. Puis, ils se tournent spécifiquement vers le contexte en ligne et ils examinent les valeurs qu'ils ont apprises à propos des comportements en ligne et la façon dont ils les ont acquises.
 - > Les élèves réfléchissent ensuite à des scénarios dans lesquels différentes valeurs peuvent entrer en conflit et envisagent des moyens de les résoudre, puis élaborent leurs propres scénarios de dilemmes moraux.

- [FAUX que ça cesse : vérifier l'information en ligne*](#)
 - > Au cours de cette leçon, les élèves participeront à un atelier qui leur permettra d'apprendre une méthode en quatre étapes simples et rapides pour vérifier l'information en ligne.
 - > Après les avoir pratiqués, ils réaliseront un message d'intérêt public destiné à présenter une de ces étapes ainsi qu'à propager l'idée que chacun est responsable de vérifier l'information trouvée en ligne avant de la partager ou de s'en servir.
- [Interpeler ou dénoncer? Aider les jeunes à réagir aux préjugés irréfléchis en ligne*](#)
 - > La présente leçon initie les élèves à la notion d'« interpellation » — c'est-à-dire le fait de communiquer avec quelqu'un en privé en supposant qu'il ne voulait pas faire de mal — et explore les façons de l'appliquer aux préjugés irréfléchis en ligne et aux réactions aux stéréotypes et autres représentations négatives dans les médias. Finalement, les élèves explorent les avantages de l'« interpellation » et de la « dénonciation » et apprennent à déterminer la meilleure stratégie à adopter selon la situation.
- [Cyberintimidation et participation citoyenne – Activité*](#)
 - > Cette leçon permet aux élèves d'explorer les concepts des règles, des valeurs et de l'éthique et d'apprendre comment ces éléments influencent notre prise de décisions. Les élèves sont ensuite invités à considérer comment ils peuvent contribuer à créer des cultures virtuelles positives.
- [Remettre le dentifrice dans son tube : Une leçon sur l'information en ligne*](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves regardent une courte vidéo qui compare le fait d'essayer de supprimer de l'information personnelle en ligne à celui de remettre du dentifrice dans son tube. Après une brève discussion sur les analogies visuelles, comme celle présentée dans la vidéo, les élèves discutent de la signification de la vidéo (que l'information en ligne est permanente.)
 - > Ils lisent ensuite une série de courts scénarios qui les aident à déterminer quatre grands principes relatifs à l'information en ligne : l'information peut être copiée, l'information peut être vue par d'autres personnes que le public ciblé, l'information peut être vue par un public plus large que prévu et l'information devient facile à chercher.

- > Enfin, les élèves créent une animation simple qui illustre un de ces principes.
- [La propagande haineuse 2.0*](#)
 - > En groupes, les élèves font une recherche sur un environnement en ligne (les sites de réseautage social, par exemple) et, plus particulièrement, sur un exemple de cet environnement (tel que Facebook) afin d'apprendre à reconnaître les questions qui se posent ainsi que les stratégies et les outils de lutte contre la propagande haineuse dans cet environnement.
- [Agis! Comment avoir une influence positive quand tu es témoin de cyberintimidation*](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves discutent des raisons qui pourraient les faire hésiter à intervenir lorsqu'ils sont témoins de cyberintimidation et trouvent des façons d'aider qui n'envenimeront pas la situation. Puis, à l'aide de scénarios et de l'outil interactif Agis! Comment avoir une influence positive quand tu es témoin de cyberintimidation, ils décident de ce qu'ils feraient s'ils étaient témoins d'intimidation et partagent leurs idées afin de comprendre l'importance de bien réfléchir avant d'agir.
- [Juste une blague? Aider les jeunes à réagir aux préjugés irréflechis*](#)
 - > Dans ce cours, les participants analyseront les représentations médiatiques de l'agression relationnelle, comme le sarcasme et l'humour méprisant. Ils réfléchiront aussi à la manière dont la communication en ligne peut rendre difficile à cerner l'ironie ou la satire et faire en sorte qu'il est plus facile de blesser quelqu'un sans le savoir. Ensuite, les participants réfléchiront à comment l'humour peut servir d'excuse aux préjugés et discuteront des manières d'y réagir.
- [Ce n'est pas cool – Relations saines et respectueuses en ligne*](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves commencent par considérer un des cinq scénarios qui illustrent des relations malsaines avec les médias numériques : faire pression sur les autres pour qu'ils partagent du contenu privé, le harcèlement en ligne, le harcèlement et l'abus de confiance. Les élèves font ensuite le lien entre les scénarios et leurs propres expériences en donnant des exemples de ces comportements et en votant pour ceux qui s'appliquent le mieux à leur vie. L'enseignant mène ensuite une discussion dirigée sur les raisons pour lesquelles les comportements malsains pourraient être plus communs lorsque nous communiquons par les médias numériques et les façons dont ils peuvent

être évités ou atténués. Enfin, les élèves rédigent leur propre scénario dans lequel ils dépeignent des jeunes qui parviennent à gérer l'un des comportements malsains dans une relation.

- [Réflexion sur la haine – Activité*](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves développent leur capacité de raisonnement en apprenant à reconnaître différents d'arguments de mauvaise foi, notamment ceux utilisés par les incitateurs à la haine pour diffuser la désinformation et alimenter la haine et l'intolérance.
- [Où la ligne se situe-t-elle?*](#)
 - > Les objectifs de cette leçon comprennent favoriser l'éducation sur la sécurité en ligne et promouvoir les comportements sécuritaires et responsables en ligne.

Notions de base sur la santé mentale

Résultat d'apprentissage

Les élèves réfléchiront à l'importance des compétences de base en santé mentale.

Indicateurs

- **Examiner** le fonctionnement du cerveau quand on est en bonne santé et quand on est malade.
- **Examiner** le rôle du stress et de l'anxiété quand on cherche à rester en bonne santé mentale.
- **Évaluer** les répercussions des mythes et des réalités en ce qui concerne la stigmatisation des problèmes de santé mentale.
- **Analyser** les stratégies pour se faire aider.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Comprendre comment le cerveau influence les pensées, les sentiments et les comportements aide les élèves à prendre conscience de l'impact de la santé mentale sur la prise de décision, les relations et la gestion du stress. Apprendre à identifier le stress et l'anxiété, à lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale et à mettre en pratique des stratégies d'adaptation efficaces favorise la régulation émotionnelle et l'empathie envers les autres. L'analyse des stratégies de recherche d'aide permet aux élèves de comprendre quand un soutien est nécessaire et comment en bénéficier ou en faire bénéficier autrui. Ces compétences favorisent la prévention de la VFG en réduisant la stigmatisation, en renforçant la prise de conscience de la détresse et en aidant les élèves à reconnaître quand une situation risque de s'aggraver, ainsi qu'à réagir en cherchant de l'aide ou du soutien.

Expériences d'apprentissages suggérées :

- **Enfants avertis**

- Leçon 1 – Les émotions
 - > Dans cette leçon, les élèves développeront leur conscience émotionnelle, amélioreront leur connaissance du langage non verbal et apprendront à représenter les émotions de manière symbolique.
- Leçon 2 – Penser autrement pour se sentir autrement
 - > À la fin de cette leçon, les élèves seront en mesure de lutter contre les pensées négatives. Les élèves seront en mesure de reconnaître des stratégies pour faire face à différentes situations et canaliser leurs émotions.

Notions de base sur la santé sexuelle et la reproduction

Résultat d'apprentissage

Les élèves évalueront des manières d'accéder à des renseignements fiables sur la santé sexuelle qui ont des répercussions positives sur la santé sexuelle et la reproduction chez les adolescents.

Indicateurs

- **Analyser** les répercussions de l'image corporelle sur la santé chez les adolescents.
- **Examiner** des stratégies pour réduire les risques de violence fondée sur le genre.

L'importance de ce travail pour la prévention de la VFG

Comprendre comment les informations relatives à la santé sexuelle et reproductive influencent le bien-être des adolescent(e)s aide les élèves à gagner en confiance et à prendre des décisions éclairées concernant leur corps et leur santé. Bien que cet objectif porte plus largement sur l'accès à des informations fiables en matière de santé sexuelle, le lien le plus fort du cours *Mode de vie sain 8^e année* avec la VFG réside dans l'analyse de la manière dont l'image corporelle et les stratégies visant à réduire la VFG influencent la sécurité et la vulnérabilité. Les messages médiatiques, les attentes sociales et les normes sexualisées peuvent contribuer à la pression, à l'objectivation et aux dommages. Développer une conscience critique de l'image corporelle et apprendre des stratégies pour réduire la VFG aide les élèves à remettre en question les normes néfastes, à comprendre le consentement et les limites, et à reconnaître les comportements qui augmentent les risques. Ces compétences favorisent la prévention de la VFG en renforçant l'estime de soi, en soutenant la prise de décision éclairée et en aidant les élèves à reconnaître et à réagir face à des situations qui semblent dangereuses ou coercitives.

Expériences d'apprentissages suggérées :

• Un seul programme

- Activité 40 – Ce que vous voyez en moi p.127*
 - > Les élèves parlent des pressions relatives à l'apparence physique. Par écrit, ils décrivent un aspect de leur apparence qui leur plait. En petits groupes, chaque élève découvre les traits non liés à l'apparence que les autres admirent en lui ou en elle

• HabiloMédias

- [Les stéréotypes sexuels et l'image corporelle : exploration – Activité*](#)
 - > Dans cette activité, les élèves repèrent certains stéréotypes sexuels dans les médias
- [La fille dans le miroir – Activité*](#)
 - > Au cours de cette leçon, les élèves étudient la présence de stéréotypes sexistes dans notre société, ayant pour effet de décourager nos jeunes femmes à se lancer en politique. La discussion porte d'abord sur la signification des termes « politique » et « action politique ». Ayant défini ces termes, ils sont invités à tracer le « portrait d'un ou d'une politicien/ne » à partir des traits et caractéristiques nécessaires pour occuper ce poste. Les élèves procèdent ensuite à la déconstruction d'un produit média ciblant les jeunes filles et jeunes femmes afin d'y déceler les stéréotypes qu'ils cachent et comprendre de quelle manière ces portraits biaisés peuvent mettre un frein à l'action politique chez la femme.
- [Les stéréotypes sexuels et l'image corporelle : conséquences*](#)
 - > Il s'agit de la troisième leçon traitant des stéréotypes sexuels. Ces leçons ont pour but d'encourager les élèves à développer leur propre intelligence critique à l'égard des stéréotypes hérités de la culture et des images présentées dans les médias (film, télévision, musique rock, journaux, magazines, réseaux sociaux). La leçon commence par une discussion sur la manière dont l'industrie de la mode et les médias sociaux peuvent promouvoir la violence auto-infligée lorsque des hommes et des femmes mettent leur santé en danger pour atteindre des normes impossibles de beauté et de minceur. Les élèves exploreront comment les stéréotypes sur la masculinité peuvent alimenter la violence masculine.

- [Rôles sexuels dans la publicité – Activité*](#)
 - > Dans le cadre de cette activité, les étudiants explorent les rôles sexuels dans la publicité en choisissant une campagne de pub qu'ils ont vue et qui cible exclusivement les femmes ou les hommes. Ensuite, ils reformulent la campagne pour cibler le genre opposé.
- [Fais-toi valoir sous ton meilleur jour*](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves commencent par parler du phénomène des égoportraits (selfies) et interviennent à titre d'experts pour conseiller l'enseignant quant aux normes permettant de sélectionner les meilleurs égoportraits. Puis, ils examinent des énoncés tirés d'entrevues auprès de jeunes qui font ressortir des enjeux, tels que l'autoreprésentation, l'image corporelle et les normes associées aux genres, et ils en apprennent davantage sur la retouche d'images. Enfin, les élèves mettent leur apprentissage en application en modifiant une image qui remonte à il y a au moins 50 ans, afin de la rendre conforme aux normes actuelles des égoportraits.

Les relations saines

Résultat d'apprentissage

Les élèves réfléchiront aux répercussions des relations sur leur santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Indicateurs

- **Examiner** l'importance qu'il y a à surmonter les difficultés dans les relations avec leur famille, leurs amis ou leurs camarades.
- **Formuler** des manières d'entretenir des relations saines en ligne et dans la vie réelle.
- **Analyser** les manières de faire la distinction entre relations saines et relations malsaines.
- **Indiquer** comment réagir sans danger aux comportements coercitifs.
- **Réfléchir** à l'importance du respect des droits des autres.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Comprendre comment les relations influencent la santé physique, mentale, émotionnelle, sociale et spirituelle aide les élèves à prendre conscience de la manière dont le pouvoir, la communication et le respect façonnent la sécurité et le bien-être. Apprendre à identifier les schémas relationnels sains et malsains, à relever les défis avec la famille, les ami(e)s ou les camarades et à entretenir des relations saines en ligne et hors ligne permet de développer des compétences essentielles pour se protéger. Reconnaître les comportements coercitifs et y réagir, ainsi que réfléchir à l'importance de respecter les droits d'autrui, aide les élèves à comprendre comment la pression, la manipulation ou un déséquilibre de pouvoir peuvent causer du tort. Ces compétences contribuent à la prévention de la VFG en aidant les élèves à repérer les signes avant-coureurs, à fixer et respecter des limites, à intervenir en toute sécurité et à demander de l'aide lorsque les relations leur semblent dangereuses ou dommageables.

En Nouvelle-Écosse, l'exploitation sexuelle des enfants et la traite des êtres humains sont des problèmes réels et documentés, la province affichant l'un des taux les plus élevés de traite des êtres humains signalés à la police au Canada.¹ Les recherches montrent que l'exploitation commence le plus souvent par des relations avec des personnes que les enfants connaissent déjà, en utilisant le grooming, la mise à l'épreuve des limites et la manipulation, qui peuvent commencer des semaines ou des mois avant que le dommage ne soit visible.^{2,3,4} L'apprentissage précoce qui aide les enfants à reconnaître les comportements dangereux, à se fier à leur instinct et à demander l'aide d'adultes de confiance est une stratégie de prévention essentielle.

Expériences d'apprentissages suggérées :

- **Un seul programme**

- Activité 1 – Pourquoi l'équité compte p. 20*
 - > Les élèves réfléchissent à la question de l'équité à travers leur réaction aux citations de quelques grandes personnalités.
- Activité 27 – Mes relations p. 84*
 - > Les élèves créent une représentation visuelle de leurs relations.
- Activité 36 – Pratiquer la communication affirmative p. 113*
 - > Les élèves analysent des comportements assurés, parlent des implications culturelles et pratiquent la communication affirmative dans des situations d'abus de droit.

- **Enfants avertis**

- Leçon 3 – Limites saines et malsaines
 - > Par la fin de cette leçon, les élèves sauront faire la différence entre des limites saines et malsaines. Ils comprendront l'importance d'appliquer des limites saines pour leur protection et qu'ils ont droit au respect et à la dignité. Les élèves comprendront qu'ils ont le droit d'exprimer leurs limites.

- Leçon 4 – Les relations amoureuses
 - > Par la fin de cette leçon, les élèves pourront définir les comportements associés à une relation amoureuse saine et à une relation malsaine en ligne et hors ligne. Ils pourront décrire les risques du « sextage » et apprendront à reconnaître les comportements très graves (au sens du Code criminel du Canada). Les élèves sauront reconnaître les principaux comportements contrôlants.

- OPHEA

- [Mise en situation de coercition – Activité](#)
 - > Au cours de cette activité, les élèves examineront ce que ressent la personne dans cette mise en situation et prendront conscience des subtilités du harcèlement qui peut être exercé dans les relations amoureuses en ligne. Ils réfléchiront à l'importance d'assumer la responsabilité d'identifier et de gérer leurs émotions dans une relation et de déterminer des moyens d'établir et de communiquer leurs limites et de respecter celles d'autrui dans les relations amoureuses en ligne. Les élèves examineront des moyens d'apporter du soutien en tant que témoins et personnes de l'entourage.

1. Statistique Canada. « La traite des personnes au Canada, 2024. », 8 décembre 2025. [La traite des personnes au Canada, 2024](#).
2. Gouvernement du Canada. [Tableau 2.4 : Enfants et jeunes victimes de violence familiale et non familiale, affaires déclarées par la police, selon le genre de la victime et la province ou le territoire, 2018 à 2019](#).
3. Gouvernement du Canada. « Vous avez besoin d'aide ou connaissez quelqu'un qui a besoin de soutien? » [Ressources importantes – Canada.ca](#).
4. Site Web du TESS pour la Nouvelle-Écosse (en anglais seulement). <https://www.tessns.ca/>.