

**Mode de vie sain
9^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 – 9^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.

9^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 aidant les jeunes à acquérir les connaissances, les compétences et la confiance nécessaires pour prendre des décisions éclairées concernant leur santé, leurs relations et leur bien-être. La 9^e année marque une étape charnière de l'adolescence, durant laquelle les élèves font face à une indépendance accrue, à des relations amoureuses et d'amitié plus complexes, ainsi qu'à une exposition plus importante aux pressions sociales, sexuelles et numériques. À ce stade, les élèves sont plus susceptibles de se retrouver dans des situations impliquant un déséquilibre de pouvoir, de la coercition, de la victimisation en ligne ou des attentes liées aux normes de genre, ce qui rend indispensable un apprentissage ciblé et axé sur les compétences pour assurer leur sécurité et leur bien-être.

S'appuyant sur les leçons et apprentissages fondamentaux développés de la maternelle à la 8^e année, notamment la littératie émotionnelle, la conscience des limites, le consentement, les compétences relationnelles saines et les premières stratégies d'intervention en tant que témoin, ce programme renforce la capacité des élèves à identifier les risques, à analyser les conditions sociales qui favorisent les préjugés et à réagir efficacement dans des situations réelles. Dans le cours *Mode de vie sain 9^e année*, les élèves abordent plus directement des thèmes tels que l'équilibre des rapports de force dans les relations, l'égalité des genres, les normes et comportements sociaux qui contribuent à la VFG, la victimisation numérique, ainsi que les stratégies pour se protéger ou protéger autrui dans des situations dangereuses. Cette progression reflète la capacité cognitive et sociale croissante des élèves à réfléchir de manière critique à la responsabilité, à l'obligation de rendre des comptes et à leur rôle au sein des relations et des communautés.

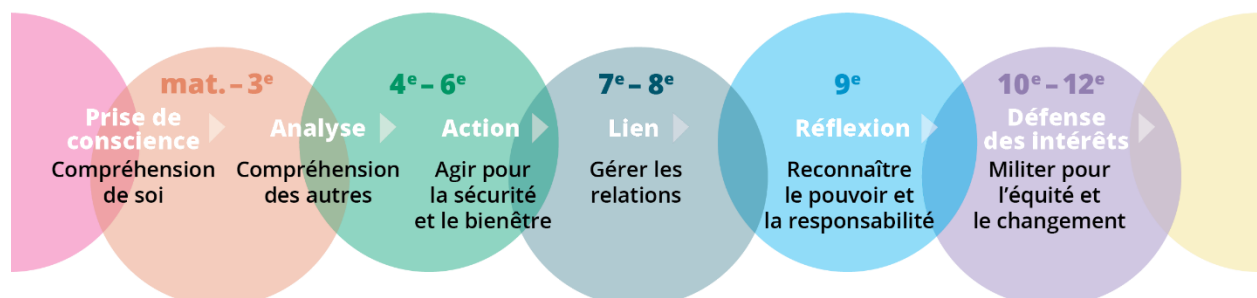
Cet apprentissage contribue à la prévention de la VFG en aidant les élèves

- à reconnaître les schémas de coercition, de contrôle et d'inégalité
- à comprendre comment le consentement, les limites et le pouvoir s'exercent au sein des relations
- à identifier les moyens d'intervenir pour mettre fin aux situations dangereuses en tant que témoins actifs

Grâce à cet apprentissage, les élèves renforcent leur capacité à exprimer leurs besoins, à fixer et à respecter des limites, à intervenir en toute sécurité au besoin et à demander de l'aide lorsque la situation s'aggrave ou représente un danger. Ces compétences sont essentielles pour favoriser des relations respectueuses et équitables, ainsi qu'une responsabilité partagée en matière de sécurité, tant en ligne que hors ligne.

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 dommages. Le cours *Mode de vie sain 9^e année* comprend le développement explicite des compétences d'intervention des témoins; l'analyse de la manière dont les normes sociales, les stéréotypes et les comportements contribuent à la VFG; ainsi que des stratégies pour gérer, réagir et demander de l'aide dans des situations impliquant de la violence, de l'exploitation ou des dommages numériques. Cet apprentissage ne peut être ignoré ni raccourci : 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. Les enseignantes et enseignants du cours *Mode de vie sain 9^e année* jouent 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 les sections des expériences d'apprentissage suggérées.

Modules d'apprentissage du gouvernement canadien (Femmes et Égalité des genres Canada)

Une série de modules d'apprentissage interactifs élaborés par Femmes et Égalité des genres Canada (FEGC) afin d'aider les jeunes à comprendre la violence fondée sur le genre (VFG) et à savoir comment agir. Les cahiers d'exercices sont destinés aux jeunes âgés de 14 à 24 ans et abordent différentes formes de VFG, telles que les comportements de contrôle, la violence psychologique, le harcèlement et les dynamiques relationnelles malsaines, ainsi que la recherche d'aide et le soutien. Bien qu'elles ne soient pas spécialement conçues pour une utilisation en classe, certaines activités et questions s'inscrivent dans le cadre du programme d'études de 9^e année sur la VFG et peuvent être adaptées pour favoriser la discussion, la réflexion et le développement des compétences.

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.

HabilosMédias

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 basée 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.

Trousse d'enseignement pour la prévention de la violence fondée sur le genre (Université de Windsor)

La trousse d'enseignement pour la prévention de la violence fondée sur le genre (VFG) contient un ensemble de plans de cours et de matériel pédagogique conçus pour aider le personnel enseignant de la 8^e à la 12^e année à aborder diverses questions liées à la VFG. Les leçons traitent d'un éventail de sujets liés à la VFG, y compris la cisnormativité et l'hétéronormativité, la police du genre, le consentement, les relations saines, les filles, les femmes et les personnes bispirituelles autochtones disparues et assassinées, la violence entre partenaires intimes (VPI), la traite des personnes et les agressions sexuelles.

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

- *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
- [Reprends ton espace numérique – Mettons fin à la cyberviolence fondée sur le genre par la Fondation canadienne des femmes](#)

Que signifie créer des espaces numériques plus surs pour toutes et tous? Découvrez-le avec une formation en ligne gratuite pour améliorer vos compétences et vos connaissances en littératie numérique. Vous y trouverez des informations basées sur des faits, des ressources pratiques, des activités interactives et des idées d'actions concrètes à mettre en place dans votre vie personnelle, professionnelle ou communautaire.

[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 9^e année :

- Comprendre l'influence de nos émotions, de nos réactions au stress, de nos expériences, des valeurs et des pressions sociales sur notre comportement nous aide à prendre des décisions responsables et à prendre soin de notre bien-être et de celui des autres.
- Les relations saines reposent sur une communication claire, le respect des limites personnelles et du consentement et la conscience du pouvoir, de la contrainte et des inégalités dans les relations amicales, amoureuses, familiales et en ligne.
- Les messages des médias, la pornographie, les camarades et la société peuvent façonner nos perspectives sur le genre, l'identité, l'image corporelle, la sexualité et les relations. Par conséquent, remettre en question les stéréotypes et la désinformation aide à prévenir les préjugés et à favoriser l'équité.
- Tout le monde a droit à la sécurité, à la dignité et au respect. Reconnaître les signes avant-coureurs, intervenir de façon sûre et savoir comment chercher de l'aide sont des stratégies importantes qui nous permettent de nous protéger et de protéger les autres.
- Nos choix et nos actions influencent la sécurité de nos communautés. La remise en question des normes nuisibles, l'appui offert aux autres et nos actions en tant que témoin responsable contribuent à la prévention de la violence fondée sur le genre.

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.

Se comprendre et prendre soin de soi-même

Résultat d'apprentissage

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

Indicateurs

- **Analyser** l'incidence de l'utilisation des outils technologiques sur la santé et le bien-être du jeune.

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 faire des choix éclairés qui favorisent leur santé et leur sécurité. Bien que cet objectif porte sur toute une série de comportements liés à la santé, le lien le plus fort avec la VFG dans le module *Mode de vie sain 9^e année* réside dans l'analyse de l'impact de l'utilisation des technologies sur la santé et les relations. Les espaces numériques peuvent façonner la communication, l'identité et le pouvoir et peuvent être utilisés pour exercer une pression, un contrôle ou causer du tort. Le développement de la culture numérique aide les élèves à reconnaître les préjudices facilités par la technologie, à comprendre comment les comportements en ligne peuvent affecter la sécurité et à faire des choix qui protègent leurs limites personnelles. Ces compétences favorisent la prévention de la VFG en aidant les élèves à identifier les risques, à réagir face aux dommages ou dangers en ligne et à chercher de l'aide lorsque les interactions numériques leur semblent dangereuses ou nocives.

Expériences d'apprentissage suggérées :

- **Enfants avertis**

- Leçon sur la sécurité en ligne
 - > Dans cette leçon, les élèves verront que leurs attitudes et leurs croyances peuvent nourrir la violence sexuelle et en quoi l'utilisation de l'intelligence artificielle et le partage d'images intimes peuvent causer du tort à autrui. Ils sauront en quoi consiste la sextorsion, comment la prévenir et comment réagir s'ils se font sextorquer. Ils sauront en quoi consiste un consentement sexuel, un abus sexuel et faire la différence entre une relation saine et une relation malsaine. Les élèves sauront comment aider une amie ou un ami en cas de dévoilement d'abus sexuel ou d'agression sexuelle et où chercher de l'aide.

- **HabilosMédias**

- [Image corporelle et médias sociaux : éviter le piège de la comparaison](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves se penchent sur la façon dont les médias sociaux peuvent les inciter à se comparer aux autres, de même que sur les conséquences que cette comparaison peut avoir sur leur image corporelle et leur estime de soi. Ils analysent comment les fonctionnalités, les algorithmes, et la culture des réseaux sociaux qu'ils utilisent peuvent les influencer. Ils produiront des « prototypes papier » d'applications de médias sociaux repensées qui favorisent une utilisation plus saine. Enfin, les élèves réfléchiront à la façon dont ils peuvent adapter leur utilisation des applications existantes pour qu'elles ressemblent davantage à leurs versions repensées.
- [Publicités sur la positivité corporelle](#)
 - > Cette leçon aidera les élèves à comprendre la relation entre l'image corporelle et le marketing en explorant les campagnes de positivité corporelle d'Aerie et de Dove. Les élèves commenceront par lire des articles sur l'impact des campagnes de positivité corporelle sur les entreprises et les consommateurs. Ils examineront ensuite des publicités de positivité corporelle destinées aux hommes et liront des recherches sur le manque de représentation dans ce domaine. Ils compareront aussi une série de publicités traditionnelles à des publicités de positivité corporelle et discuteront de la manière dont les spécialistes du marketing ciblent les messages de « beauté idéale » tant auprès des hommes que des femmes ainsi que de leur efficacité. Les élèves détermineront, par le biais d'une

discussion, si les publicités de positivité corporelle sont efficaces ou non en général.

- [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.
- [Composer avec le stress numérique](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves réfléchissent aux façons dont les médias numériques peuvent causer du stress. Par l'intermédiaire d'une série d'exercices de jeux de rôle, ils considèrent comment les médias sociaux peuvent causer du stress en nous faisant comparer les faits saillants de la vie des autres aux faits moins saillants de notre vie, et pratiquer des stratégies pour composer avec le stress numérique.
- [Ne pas faire de tort : comment être un témoin actif de la cyberintimidation](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves considèrent la mesure dans laquelle il peut parfois être difficile et compliqué de faire la bonne chose. On demande aux élèves de déterminer s'ils sont d'accord avec un certain nombre de principes moraux bien connus et ensuite de considérer un dilemme moral dans lequel de nombreux principes moraux sont en conflit, réfléchissant à la façon dont leur opinion peut changer selon les détails du scénario. Ils explorent ensuite l'idée de comparer différents principes moraux et d'élaborer leurs propres dilemmes moraux. Puis, les élèves apprennent des outils pratiques pour décider de la meilleure façon d'intervenir lorsqu'ils sont témoins de cyberintimidation et d'appliquer ces outils aux dilemmes moraux relatifs à la cyberintimidation.
- [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.
- [Ma voix est plus forte que la haine*](#)
 - > *Ma voix est plus forte que la haine* est une ressource pédagogique multimédia conçue pour donner aux élèves de la 9^e à la 12^e année les moyens de lutter contre la haine et les préjugés dans leurs communautés virtuelles. Dans le cadre de ce programme, les élèves : apprendront comment s'opposer à la haine ou aux préjugés qu'ils rencontrent en ligne; développeront des compétences numériques et médiatiques pour reconnaître le contenu haineux en ligne et s'y opposer; se prépareront à agir en tant que citoyens numériques en jouant un rôle actif dans l'établissement des normes et des valeurs de leurs communautés hors ligne et en utilisant des outils numériques et médiatiques pour action civique en ligne et hors ligne.

Se comprendre et prendre soin de soi-même

Résultat d'apprentissage

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

Indicateurs

- **Déterminer** la marche à suivre pour obtenir des informations exactes et fiables sur la santé sexuelle et la reproduction.
- **Examiner** les facteurs influençant la prise de décisions en matière de santé sexuelle.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Comprendre la santé sexuelle et reproductive aide les élèves à prendre des décisions éclairées concernant leur corps, leurs relations et leur bien-être. Bien que cet objectif aborde un large éventail de thèmes, le lien le plus fort avec la VFG dans le module *Mode de vie sain 9^e année* réside dans l'analyse de l'impact de cette violence sur la santé sexuelle et reproductive, la reconnaissance des déséquilibres de pouvoir qui influencent la prise de décision et la compréhension de l'importance d'exprimer ses besoins. Les déséquilibres de pouvoir peuvent déterminer si les personnes se sentent capables d'exprimer leurs limites, d'accéder à un soutien ou de faire des choix qui reflètent leurs valeurs et leur sécurité. Apprendre à reconnaître ces dynamiques et à communiquer ses besoins contribue à la prévention de la VFG en renforçant l'autonomie corporelle, en favorisant la prise de décision éclairée et en aidant les élèves à rechercher du soutien lorsque leur santé sexuelle et reproductive est affectée par la pression, le contrôle ou les dommages.

Expériences d'apprentissage suggérées

- **À la base**

- Leçon 9.6 – Le contexte de consommation des drogues (partie 2) et 9.7 – Les dommages indirects
 - > À la fin de la leçon 9.6, les élèves pourront réfléchir aux conséquences de la consommation d'alcool et de cannabis dans leurs propres vies, leurs familles et leurs milieux et considérer les influences des facteurs de protection et d'incitation sur leur consommation de cannabis. Leçon 9.7 permet de mettre au jour les conséquences de la consommation de substances et d'une habitude du jeu ou des jeux de hasard sur votre vie. Même si la leçon ne se limite pas à leur incidence sur ceux qui nous entourent, il demeure utile d'expliquer le concept des dommages indirects pour que les élèves comprennent que les comportements ont des conséquences allant au-delà de nous-mêmes.

- **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**

- [Relations et sexualité dans les médias](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves apprennent à remettre en question les représentations médiatiques du genre, des relations et de la sexualité. Après un bref questionnaire de démystification de mythes sur les relations dans les médias et un rappel de la nature fabriquée des produits médiatiques, l'enseignant amène la classe à analyser les messages sur le genre, le genre et les relations communiqués par les publicités pour la bière et l'alcool. Les élèves analysent les messages communiqués par leurs types de médias préférés et en font une comparaison avec leur propre expérience.

Se comprendre et prendre soin de soi-même

Résultat d'apprentissage

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

Indicateurs

- **Examiner** les différentes manières de faire des démarches dans le système de soins de santé.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Le développement d'une littératie en santé aide les élèves à comprendre comment accéder aux informations et aux services qui favorisent leur santé et leur bien-être. Bien que cet objectif aborde la littératie en santé de manière plus générale, le lien le plus fort avec la VFG dans le cours *Mode de vie sain 9^e année* réside dans l'apprentissage de la manière de s'orienter dans le système de santé lorsqu'une personne est victime de violence conjugale ou de violence entre partenaires intimes. Savoir quels soutiens sont disponibles au sein de la communauté et comprendre comment y accéder aide les élèves à prendre conscience qu'il existe des aides au-delà des soutiens informels. L'examen des obstacles à la recherche d'aide — tels que la peur, la stigmatisation, le manque d'informations ou les préoccupations liées à la confidentialité — favorise la prévention de la VFG en aidant les élèves à anticiper les difficultés, à identifier des voies d'accès plus sûres vers l'aide et à comprendre comment réagir face à des obstacles.

Expériences de travail suggérées

- À la base
 - Leçon 9.8 – Comment se soucier d'autrui
 - > Beaucoup d'élèves ont, à leur arrivée dans nos classes, une certaine idée de l'allure qu'a une personne ayant un problème de consommation de substances. L'idée qu'ils s'en font peut provenir d'un membre de la famille ou d'un ami qui a un problème de consommation, de la télé ou de films mettant en scène des jeux de hasard ou la consommation de substances, ou même de commentaires de la famille ou d'amis au sujet de personnes de leur milieu. Dans nombre de cas, ce genre d'histoires, sans contexte suffisant, peuvent créer des stéréotypes dangereux et restreindre l'appui et l'empathie du public à l'égard des personnes aux prises avec des problèmes de consommation, de jeu ou de jeux de hasard. La leçon cherche à explorer ce genre d'idées reçues à propos des gens éprouvant des problèmes de consommation et à exposer les histoires complexes qui peuvent conduire les gens dans de telles situations difficiles de la vie.

Les relations saines

Résultat d'apprentissage

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

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.
- **Utiliser** des compétences pour s'affirmer, négocier et refuser dans divers scénarios en lien avec des relations.
- **Analyser** l'effet de différentes stratégies de règlement de conflits.
- **Réfléchir** à l'effet du vocabulaire utilisé sur Internet et dans la vie réelle.

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 l'impact de la communication, du pouvoir et du respect sur leur sécurité et leur bien-être. En 9^e année, les élèves sont plus susceptibles de naviguer des relations complexes avec leurs camarades et des relations amoureuses qui impliquent des attentes en matière de consentement, de limites et de responsabilité. Apprendre à communiquer ses besoins, à reconnaître les schémas relationnels sains et malsains et à réagir face à un conflit ou à un préjudice favorise des interactions plus sûres. Ces compétences contribuent à la prévention de la VFG en aidant les élèves à identifier les déséquilibres de pouvoir, à remettre en question les comportements nocifs, à intervenir en toute sécurité en tant que témoins et à demander de l'aide lorsque les relations impliquent de la coercition, du contrôle ou des préjudices.

Expériences d'apprentissage suggérées :

- **Modules d'apprentissage du gouvernement canadien**

- [Module 2 – La violence fondée sur le genre et vous](#)
 - > Dans ce module, les élèves verront comment parler de la VFG avec les proches, une personne de confiance, etc. Ils aborderont également un concept important, l'intersectionnalité, qui peut déterminer comment une personne peut être touchée par la VFG.

- **Un seul programme**

- Activité 27 – Mes relations p. 84*
 - > Les élèves créent une représentation visuelle de leurs relations.
- Activité 29 – C'est quoi tomber amoureux? L'amour vrai? La jalousie? p. 91
 - > Les élèves distinguent l'amour d'autres émotions.
- Activité 32 – Ce que je recherche p. 98
 - > Les élèves listent les qualités de leur partenaire à long terme rêvé(e) et analysent leur liste dans la perspective du genre. Ils renforcent ce qu'ils ont appris en écrivant une lettre ou en composant une chanson pour leur partenaire imaginaire.
- 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.

- **HabiloMédias**

- [Relations en ligne – Respect et consentement](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves utilisent des arbres conceptuels pour explorer les concepts de « respect » et de « consentement » dans un contexte virtuel. Ils considèrent une vaste gamme de scénarios qui font la lumière sur différents aspects du consentement relativement aux médias numériques et misent sur ceux-ci pour créer une définition détaillée. Ils découvrent ensuite les techniques de désengagement moral ou « excuses insidieuses » que nous utilisons parfois pour nous permettre de faire des choses que nous savons être mauvaises, et les identifient dans de courtes vidéos. Aussi, les élèves créeront une vidéo « explicative » dans laquelle ils

illustrent l'un des aspects du consentement ou l'une des « excuses insidieuses ».

- [Relations et sexualité dans les médias](#)
 - > Dans cette leçon, les élèves apprennent à remettre en question les représentations médiatiques du genre, des relations et de la sexualité. Après un bref questionnaire de démystification de mythes sur les relations dans les médias et un rappel de la nature fabriquée des produits médiatiques, l'enseignant amène la classe à analyser les messages sur le genre, le sexe et les relations communiquées par les publicités pour la bière et l'alcool. Les élèves analysent les messages communiqués par leurs types de médias préférés et en font une comparaison avec leur propre expérience.
- **Trousse d'enseignement pour la prévention de la violence fondée sur le genre (Université de Windsor)**
 - Plan de cours sur les relations saines, p. 84
 - > Dans cette leçon, les élèves démontrent leur compréhension des compétences et des stratégies nécessaires pour établir des relations sociales et intimes saines. Les élèves mettent en pratique leurs connaissances en matière de santé et de sécurité sexuelles, notamment une solide compréhension du concept de consentement et des limites sexuelles, ainsi que leurs capacités de prise de décision pour réfléchir à l'avance à leur santé et à leur sexualité.

Les relations saines

Résultat d'apprentissage

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

Indicateurs

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

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Comprendre comment les actions individuelles et collectives influencent la sécurité et le bien-être aide les élèves à prendre conscience de leur rôle dans la prévention des préjudices au sein des relations et des communautés. Dans le module *Mode de vie sain 9^e année*, les élèves réfléchiront à la manière dont les normes sociales, les rapports de force et le silence peuvent contribuer à la VFG. Apprendre à identifier les situations où une intervention est nécessaire, à évaluer les réactions sûres et appropriées, et à agir en tant que témoin favorise la prévention avant que la situation ne s'aggrave. Ces compétences contribuent à la prévention de la VFG en aidant les élèves à reconnaître leur responsabilité vis-à-vis des autres, à mettre fin aux comportements nocifs, à soutenir les personnes potentiellement en danger et à contribuer à la création d'environnements plus sûrs et plus respectueux, tant en ligne que hors ligne.

Expériences d'apprentissage 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 5 – Toiles de mots homme-femme p. 32
 - > En petits groupes, les élèves créent des toiles de mots que la société associe à la « masculinité » ou à la « féminité » et ils discutent le fondement de leurs idées. Ils découvrent la notion de genre.
- Activité 6 – Souvenirs d'enfance : l'apprentissage du genre p. 34
 - > Les élèves partagent un souvenir d'un moment où ils ont été traités d'une certaine manière en raison de leur genre et évoquent leurs sentiments
- Activité 8 – Projet de recherche : le genre à l'école p. 36
 - > Les élèves mènent une recherche sur le rôle du genre à l'école et présentent leurs conclusions. Temps de classe + hors classe requis.
- 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.
- Activité 10 – L'espace-genre p. 41
 - > Les élèves tracent un plan de leur communauté et y indiquent les espaces sûrs et accessibles aux personnes de chaque sexe. Ils analysent l'effet des rôles de genre sur la participation à la vie civique.
- Activité 11 – Femmes d'action : projet livre d'enfants
 - > Les élèves créent un livre d'enfants consacré à une femme illustre. Remarque : Cette activité nécessite l'accès à une bibliothèque ou à Internet.
- Activité 15 – Images de normes et rôles de genre changeants
 - > Les élèves interviewent un grand-parent (ou une personne de cette génération) sur les rôles et normes de genre de leur jeunesse, les comparent à leur propre vécu et discutent de l'évolution des rôles de genre.

- Activité 18 – Premières impressions
 - > Les élèves examinent leur réaction à une histoire suivant qu'ils pensent que le personnage principal est une fille ou un garçon.
- Activité 20 – Se sentir différent
 - > Les élèves identifient les sentiments d'appartenance ou de différence par rapport aux autres et réaffirment les droits de la personne des minorités, même sexuelles
- Activité 53 – L'inspiration du changement
 - > Les élèves choisissent une citation qui les inspire et en explorent le sens et l'application dans leur propre vie.

● 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.

● OPHEA

– Mise en situation « Chanteur »

> Cette mise en situation de *Traçons-les-limites* examine comment nous, les consommateurs, pouvons encourager ou dénoncer par nos choix les gestes et les attitudes préjudiciables. À l'aide de la mise en situation de *Traçons-les-limites*, les élèves amélioreront leurs compétences médiatiques en réfléchissant à l'impact des personnes influentes sur leurs attitudes et leurs comportements, et à l'impact des actions des consommateurs sur les attitudes et les comportements des personnes influentes.

● Trousse d'enseignement pour la prévention de la violence fondée sur le genre (Université de Windsor)

– Plan de cours sur la cisnormativité et l'hétéronormativité

> Au cours de cette leçon, les élèves découvriront comment les normes de genre liées à l'hétéronormativité et à la cisnormativité sont socialement construites, comment cela influe sur l'identité et la perception de soi des personnes, sur leurs relations avec les autres et avec le monde et

comment ces normes sont souvent utilisées comme arme sous la forme d'insultes et de harcèlement fondés sur le genre. À travers une série d'activités interactives, les élèves apprendront et réviseront le vocabulaire lié aux communautés marginalisées en raison de leur identité de genre et de leur orientation sexuelle et réfléchiront à la manière dont leurs propres expériences façonnent leur façon d'évoluer dans le monde. Les élèves cisgenres et/ou hétérosexuel(le)s auront l'occasion de prendre conscience de leurs privilèges relatifs, puis l'ensemble des élèves mèneront une réflexion critique sur les façons dont le genre est contrôlé dans leur vie quotidienne.

- Plan de cours sur le contrôle des questions d'égalité des genres
 - > Au cours de cette leçon, les élèves examineront comment les normes sociales liées au genre sont construites socialement et contrôlées et élaboreront des réponses. Les élèves approfondiront leur compréhension de ce à quoi ressemble ce contrôle du genre et des personnes qui en sont souvent la cible. À travers une série d'activités interactives, les élèves développeront leur esprit critique sur la manière dont la culture dominante restreint l'expression de genre par le biais de ses systèmes et sur ses effets aux niveaux social, interpersonnel et personnel. Les élèves cisgenres et/ou hétérosexuels auront l'occasion de réfléchir à leurs privilèges relatifs et l'ensemble des élèves réfléchiront aux façons dont le genre est contrôlé dans leur vie quotidienne.

Les relations saines

Résultat d'apprentissage

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

Indicateurs

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

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

L'évaluation des réactions face à la VFG aide les élèves à comprendre comment les préjudices résultent non seulement d'actions individuelles, mais aussi des conditions, des normes et des comportements de la société. Apprendre à analyser comment les attitudes, les stéréotypes, le silence et les déséquilibres de pouvoir contribuent à la VFG favorise une prise de conscience critique des raisons pour lesquelles la violence survient et de la manière dont elle se perpétue. Explorer les moyens de contrer les comportements nocifs et d'identifier des réponses solidaires aide les élèves à reconnaître leur rôle dans la prévention et l'intervention. Ces compétences favorisent la prévention de la VFG en aidant les élèves à soutenir les personnes qui subissent ou sont témoins de violence, à remettre en question les normes nocives et à identifier des stratégies sûres pour demander de l'aide dans le cadre de relations abusives.

Expériences d'apprentissage suggérées :

- **Modules d'apprentissage du gouvernement canadien**
 - [Module 1 – La violence fondée sur le genre et les relations saines](#)
 - > Dans ce module, les élèves examineront ce qu'est la VFG, pourquoi elle se produit, qui elle affecte le plus et comment y mettre fin. Ils parleront également des relations et des amitiés saines, et de la manière dont ils peuvent les assurer qu'ils respectent les autres et que les autres les respectent en retour.
- [Trousse d'enseignement pour la prévention de la violence fondée sur le genre \(Université de Windsor\)](#)
 - Plan de cours sur le consentement
 - > Dans cette leçon, les élèves démontrent leur maîtrise des compétences et les stratégies nécessaires pour établir des relations sociales saines et des relations intimes. Les élèves mettent en pratique leurs connaissances en matière de sexualité et de sécurité, notamment une solide compréhension du concept de consentement et des limites sexuelles, ainsi que leurs capacités de prise de décision pour réfléchir à l'avance à leur santé sexuelle et à leur sexualité.

La sécurité personnelle et la prévention des blessures

Résultat d'apprentissage

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

Indicateurs

- **Examiner** les droits et les responsabilités dans la participation à des activités sur Internet.
- **Examiner** des manières de prévenir les situations dont on peut être victime en ligne, de les gérer et de bien y réagir.
- **Identifier** des manières de se fixer des limites personnelles à ne pas franchir et de respecter celles que les autres se fixent.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Comprendre comment veiller à sa sécurité personnelle aide les élèves à gérer les risques et à se protéger et protéger les autres, tant en ligne que hors ligne. Bien que cet objectif englobe plus largement la prévention des blessures, le lien le plus étroit avec la VFG en 9^e année réside dans l'examen des droits et des responsabilités dans les espaces en ligne, la prévention et la gestion de la victimisation en ligne, ainsi que l'établissement et le respect des limites personnelles. Les environnements numériques peuvent être utilisés pour harceler, contrôler, surveiller ou menacer autrui, souvent d'une manière qui reflète ou prolonge les préjudices subis hors ligne. Apprendre à reconnaître la victimisation en ligne, à comprendre les limites et à réagir en toute sécurité contribue à la prévention de la VFG en aidant les élèves à protéger leur vie privée, à s'opposer aux comportements nocifs et à demander de l'aide lorsque les interactions en ligne leur semblent dangereuses ou abusives.

Expériences d'apprentissage suggérées :

- **Modules d'apprentissage du gouvernement canadien**

- [Introduction – Comprendre vos droits](#)
 - > Dans ce module d'introduction, les élèves exploreront les droits qu'ils ont en tant que personnes citoyennes canadiennes et mondiales, et créeront leur Charte personnelle des droits pour reconnaître leurs limites personnelles.
- [Module 3 – Trouver de l'aide en situation de violence fondée sur le genre](#)
 - > Dans ce module, les élèves chercheront des renseignements, des ressources et des stratégies. Ils exploreront les obstacles qui les empêchent le plus souvent de demander de l'aide, ils aborderont des moyens pratiques de les surmonter et ils souligneront l'importance de créer un environnement favorable à la guérison et au rétablissement.

- **HabiloMédias**

- [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.

La sécurité personnelle et la prévention des blessures

Résultat d'apprentissage

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

Indicateurs

- **Identifier** des situations d'urgence et des scénarios dangereux.
- **Déterminer** les mesures à prendre dans différentes situations d'urgence et différents scénarios dangereux.
- **Examiner** des manières de surmonter les obstacles empêchant les gens d'intervenir.

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Le développement des compétences en matière d'intervention des témoins aide les élèves à reconnaître quand une personne peut être en danger et à comprendre comment leurs actions peuvent prévenir les dommages. Apprendre à identifier les situations d'urgence et de risque permet de mieux prendre conscience des contextes dans lesquels des violences fondées sur le genre peuvent se produire ou s'aggraver. Déterminer les actions appropriées et analyser les obstacles qui empêchent les personnes d'intervenir — tels que la peur, l'incertitude ou la pression sociale — favorise des réactions plus sûres et plus efficaces. Ces compétences contribuent à la prévention des violences fondées sur le genre en donnant aux élèves les moyens d'agir lorsque des violences se produisent, en réduisant le silence et l'inaction, et en contribuant à créer des environnements plus sûrs grâce à une intervention éclairée et responsable.

Expériences d'apprentissages suggérées :

- Modules d'apprentissage du gouvernement canadien
 - [Module 4 – Être une personne alliée contre la violence fondée sur le genre](#)
 - > Dans ce module, les élèves exploreront des outils, des renseignements et des ressources pour les aider à devenir les meilleures personnes alliées pour les personnes qui ont été ou qui sont confrontées à la VFG. Ils aborderont également l'importance de prendre soin d'eux-même dans une perspective d'alliance inclusive.
- OPHEA
 - [Mise en situation « Tante et son conjoint » – Activité](#)
 - > Cette mise en situation examine les caractéristiques d'une relation saine, les signes annonciateurs d'une mauvaise relation, et l'importance d'intervenir de façon sécuritaire et empathique en tant que témoin ou personne de l'entourage.
 - [Mise en situation avec un membre de la communauté qui envoie des textos – Activité](#)
 - > Cette mise en situation porte sur la nature des relations entre les jeunes et leur communauté, les structures de pouvoir existantes qui peuvent les dissuader de poser des gestes lorsqu'elles ou ils ne se sentent pas en sécurité, et le concept du consentement. Les élèves se penchent sur l'importance d'intervenir de manière sécuritaire et empathique en tant que témoin ou personne de l'entourage.
 - [Mise en situation avec le responsable de stage – Activité](#)
 - > Cette mise en situation de *Traçons-les-limites* examine la dynamique des relations entre les jeunes et les adultes en milieu de travail, et les structures de pouvoir existantes qui peuvent dissuader une adolescente ou un adolescent de poser les bons gestes lorsqu'elle ou il reçoit de l'attention non sollicitée.
 - [Mise en situation d'hypertrucage – Activité](#)
 - > Pendant cette activité, les élèves se penchent sur la question de création et la distribution d'hypertrucages, une forme de VFG visant à humilier ou à dénigrer une autre personne. Les élèves évaluent l'impact des hypertrucages sur les personnes ciblées et envisagent des moyens de réagir en toute sécurité aux situations en tant que témoins et citoyens

numériques responsables, et de contribuer à une communauté scolaire plus sûre et plus inclusive.

- [Mise en situation « Entraîneur » – Activité](#)
 - > Cette mise en situation de *Traçons-les-limites* examine les relations entre les jeunes et les adultes dans un contexte scolaire ou sportif et ce que les élèves peuvent faire pour reconnaître des relations saines et malsaines et pour aider leurs pairs.
- [Mise en situation de harcèlement criminel à l'égard d'un partenaire intime – Activité](#)
 - > Au cours de cette activité, les élèves examineront ce que ressent la personne dans cette mise en situation et prendront conscience des subtilités d'une forme de violence à l'égard d'un partenaire intime comme le harcèlement criminel qui peut se faire en ligne ou en personne. Ils réfléchiront aux messages dans les médias qui normalisent les comportements de harcèlement et examineront des moyens d'apporter du soutien bienveillant en tant que témoins et personnes de l'entourage et de promouvoir la sensibilisation et le changement.
- [Mise en situation de harcèlement à caractère sexuel en ligne – Activité](#)
 - > Au cours de cette activité, les élèves exploreront l'hypersexualisation des relations amoureuses entre femmes dans un environnement en ligne, en notant les subtilités de cette forme de VFG. Ils réfléchiront sur ces messages sexuellement explicites et désobligeants (clairs et distincts ou implicites) et évalueront l'impact potentiel de ces messages sur les personnes ciblées et sur celles qui en sont témoins. Ensuite, ils réfléchiront aux attitudes qui banalisent et minimisent la gravité de ce comportement, et exploreront des moyens d'être des personnes bienveillantes et des défenseurs de l'éducation et du changement.
- [Mise en situation « Photo partagée » – Activité](#)
 - > Cette mise en situation de *Traçons-les-limites* examine la signification du consentement dans une situation concrète et le non-respect du consentement dans le cas où des photos intimes sont distribuées sans autorisation. Il peut être difficile d'intervenir auprès de nos amies et amis; cependant, les témoins et les personnes de l'entourage peuvent jouer un rôle déterminant dans le fait qu'une photo devienne virale ou non.

La santé mentale et les dépendances

Résultat d'apprentissage

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

Indicateurs

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

Pourquoi cela est important pour la prévention de la VFG

Apprendre à gérer le changement et les situations difficiles de la vie de manière saine aide les élèves à développer leur résilience et à préserver leur bien-être en période de stress ou de vulnérabilité. Identifier les facteurs de protection et mettre en pratique des stratégies d'adaptation favorise la régulation émotionnelle et réduit l'isolement lorsque les élèves sont confronté(e)s à des émotions difficiles ou à des transitions de vie. Comprendre l'importance du repos, de la relaxation et des expériences positives aide les élèves à maintenir leur équilibre et à reconnaître quand un soutien supplémentaire peut être nécessaire. Ces compétences contribuent à la prévention de la VFG en renforçant la résilience, en réduisant la vulnérabilité pendant les périodes de stress ou de changement et en aidant les élèves à rechercher du soutien plutôt que de rester isolé(e)s lorsque les difficultés augmentent les risques.

Expériences d'apprentissage suggérées :

- À la base

- Leçon 4 – Les premières : réexamen

- > Les élèves de 7^e année pourraient avoir vu la leçon intitulée *Les premières*, qui explorait la fourchette d'âges où il aurait pu convenir de commencer à consommer une substance ou à s'adonner aux jeux vidéos ou aux jeux d'argent, de même que quelques autres exemples d'une première expérience. La leçon leur avait en plus permis de mettre au jour les genres de conditions qui pourraient influencer l'initiation à différentes substances et activités. Deux ans plus tard, nous réexaminons l'idée d'explorer d'autres premières, mais cette fois des types de comportements que nous pouvons adopter pour renforcer la résilience en nous et le soutien que nous pouvons offrir à nos amis. Nous pouvons aussi saisir l'occasion pour réfléchir à certaines premières préjudiciables ou malsaines qui sont déjà survenues par rapport aux substances ou à notre participation à certaines activités, puis songer aux étapes à venir... Seront-elles salutaires ou préjudiciables?