

CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE
– Résultat d'apprentissage général



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

B – 9

Santé personnelle

Les élèves vont :

- 1. s'appuyer sur leurs connaissances d'un mode de vie sain et actif pour inciter les membres de leur famille, leurs pairs et les membres de leur communauté à être actifs.
- 2. analyser de quelle manière un mode de vie sain peut être maintenu grâce à des mesures et à des traitements divers; ex. : l'acupuncture, la massothérapie.
- 3. **avoir recours à diverses stratégies d'adaptation lorsque les rythmes de développement physique, émotif, sexuel et social diffèrent; ex. : réflexions d'autopersuasion positives.**
- 4. analyser et élaborer des stratégies visant à réduire les effets de la stéréotypie de l'image corporelle; ex. : les risques pour la santé liés à la modification de la taille ou de la forme naturelle du corps afin de se conformer à l'image véhiculée par les médias.
- 5. élaborer des stratégies visant à promouvoir des choix alimentaires sains pour eux-mêmes et pour autrui; ex. : adopter des objectifs qui reflètent des habitudes alimentaires saines, encourager la vente d'aliments nutritifs dans les distributeurs automatiques.
- 6. analyser la toxicomanie; ex. : les divers stades, les divers types de toxicomanie et les ressources qui existent pour traiter la toxicomanie.

Sécurité et responsabilité

Les élèves vont :

- 7. **évaluer les incidences et les conséquences d'une agression sexuelle sur la victime et sur les personnes de son entourage.**
- 8. élaborer des stratégies visant à favoriser la réduction des blessures et la gestion des risques; ex. : établir la différence entre le fait de choisir des défis personnels ou d'agir de manière impulsive; inciter les autres à évaluer les risques.
- 9. analyser et évaluer les lois et les politiques qui favorisent la sécurité sur le plan personnel, communautaire et professionnel; ex. : en ce qui a trait à la conduite automobile, à la navigation de plaisance ou autre, aux normes d'emploi.

- 10. évaluer la qualité et la fiabilité de l'information sur la santé qu'ils auront obtenue auprès de sources diverses; ex. : au moyen d'Internet.
- 11. avoir recours à leurs habiletés de résistance personnelle; ex. : en faisant appel à des mentors appropriés, en ayant un but bien précis, en ayant des normes claires de comportement personnel.
- 12. **déterminer des pratiques de « sexualité à risques réduits »; ex. : communiquer avec son partenaire, observer l'abstinence, avoir un nombre restreint de partenaires, avoir accès à des condoms ou à des contraceptifs et savoir bien s'en servir.**
- 13. **identifier et décrire les responsabilités et les ressources se rapportant à la grossesse et au rôle parental.**
- 14. **élaborer des stratégies portant sur les facteurs permettant d'empêcher ou de réduire le risque sexuel; ex. : ne pas consommer de drogue ou d'alcool, sortir en groupe, faire preuve d'assertivité.**

CHOIX EN MATIÈRE DE RELATIONS HUMAINES
– Résultat d'apprentissage général



Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

R – 9

Gestion des émotions et sentiments

Les élèves vont :

- 1. identifier des stratégies adéquates en vue d'alimenter les attitudes et les sentiments positifs.
- 2. analyser pour quelles raisons des personnes décident de ne pas exprimer ou gérer leurs sentiments dans des situations diverses; ex. : le recours à la colère pour manipuler son entourage, le fait d'éviter les autres, le sentiment de puissance.
- 3. analyser, évaluer et perfectionner leurs stratégies personnelles de gestion du stress et des situations de crise.
- 4. analyser, évaluer et perfectionner les modèles de communication personnelle.

Interactions

Les élèves vont :

- 5. décrire et analyser les facteurs contribuant au développement de relations malsaines et élaborer des stratégies pour faire face à ces relations.
- 6. être des modèles d'intégrité et d'honnêteté conformément à des principes éthiques; ex. : élaborer des stratégies pour avoir un comportement éthique.
- 7. perfectionner leurs habiletés personnelles de gestion des conflits; ex. : les stratégies de négociation, de médiation.

Rôles et processus de groupe

Les élèves vont :

- 8. analyser les habiletés nécessaires au maintien de l'individualité au sein d'un groupe; ex. : la dignité, l'assertivité, les habiletés de refus.
- 9. évaluer l'efficacité d'un groupe et formuler des stratégies visant à améliorer l'efficacité de ce dernier; ex. : faire l'acquisition d'habiletés leur permettant d'animer des discussions ou des réunions.

CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE POUR LA VIE – Résultat d'apprentissage général



Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

V – 9

Stratégies d'apprentissage

Les élèves vont :

- 1. recourir à leurs habiletés en gestion du temps personnel dans le cadre de diverses occasions d'apprentissage; ex. : formuler des stratégies les empêchant de toujours remettre à plus tard.
- 2. faire le lien entre l'apprentissage continu, la réussite et la satisfaction personnelles.
- 3. recourir à leurs habiletés en prise de décisions pour choisir des activités appropriées de prise de risques qui se traduiront par leur épanouissement et leur autonomie; ex. : une plus grande liberté signifie également de plus grandes responsabilités quant aux conséquences de leurs choix.
- 4. perfectionner leurs objectifs et leurs priorités personnels en matière d'apprentissage et de cheminement de carrière; ex. : en faisant des recherches sur des programmes d'études, notamment les programmes du secondaire 2^e cycle et les programmes menant à des carrières éventuelles.

Rôles de la vie et cheminement de carrière

Les élèves vont :

- 5. enrichir et améliorer leur portfolio personnel; ex. : en y ajoutant un échantillon de formulaire de demande d'emploi, leur curriculum vitæ, des réponses à des questions souvent posées en entrevue.
- 6. élaborer des stratégies visant à faire face aux transitions; ex. : en se préparant un plan d'apprentissage en vue de la transition au secondaire 2^e cycle, en ne perdant pas de vue leurs plans de carrière futurs.

Bénévolat

Les élèves vont :

- 7. analyser l'incidence possible du bénévolat sur les possibilités de carrière.
- 8. faire des recherches sur les consignes de sécurité personnelles à observer dans le cadre d'un travail bénévole; ex. : travailler avec un partenaire en tout temps, essayer de ne pas se retrouver seul(e).

Les partenariats entre le foyer, l'école et la communauté revêtent une importance primordiale dans la mise en œuvre de ce programme d'études.

- Les résultats présentés en **italiques gras** se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage



Dynamisme
soutenu

Exemples
d'activités
d'évaluation

B-9.1

Les élèves vont s'appuyer sur leurs connaissances d'un mode de vie sain et actif pour inciter les membres de leur famille, leurs pairs et les membres de leur communauté à être actifs.

Amorce

- Faire un remue-méninges des caractéristiques d'un mode de vie sain et actif.

Activités d'apprentissage

- Discuter des obstacles au maintien d'un mode de vie sain et actif.
- En petits groupes, trouver des façons créatives pour inciter les gens à avoir un mode de vie sain et actif.
- Pour d'autres activités qui renforcent ce résultat d'apprentissage, visiter le site Web de l'Éducation physique en ligne d'Alberta Learning à l'adresse suivante : [< www.learning.gov.ab.ca/educationphysiqueenligne/ >](http://www.learning.gov.ab.ca/educationphysiqueenligne/). Cliquer sur **Ressources...**, puis **RAG D**, et enfin, **Activités**.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Imaginer que le conseil municipal de la ville/du village cherche de nouvelles idées pour inciter ses habitants à avoir un mode de vie sain et actif. L'auteur du meilleur plan gagnera un prix et l'administration locale mettra sur pied le plan en collaboration avec celui-ci. Rédiger une proposition en indiquant le nom du projet, les objectifs, des suggestions pour promouvoir le projet, des idées pour encourager l'engagement des gens et des critères permettant d'évaluer le projet quand il sera terminé. Ajouter des graphiques, des statistiques et toute autre information visant à convaincre les juges que son projet est le meilleur.

L'élève peut :

- décrire trois stratégies pratiques qu'il peut utiliser pour encourager tous les membres de sa famille à devenir plus actifs physiquement.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

B-9.2

Les élèves vont analyser de quelle manière un mode de vie sain peut être maintenu grâce à des mesures et à des traitements divers; ex. : l'acupuncture, la massothérapie.

Amorce

- Faire un remue-méninges pour trouver les traitements de santé disponibles dans la communauté.

Activités d'apprentissage

- Choisir cinq ou six problèmes de santé courants et faire des recherches sur divers traitements. Faire part de ses résultats à la classe.
- Élaborer un ensemble de critères pour analyser l'information en matière de santé. À l'aide de ces critères, discuter des divers traitements recherchés.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Recueillir des articles d'actualité concernant les médecines douces. Quelles questions d'ordre moral ces choix engendrent-ils?
- Organiser un débat pour savoir si notre système de soins de santé devrait ou non payer les coûts des médecines douces.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- trouver dix questions très importantes à poser au moment de chercher de l'information sur un traitement de santé, un état de santé ou une maladie en particulier.

Renseignements
pour
l'enseignant

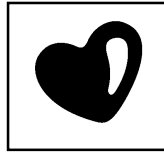
Traitements et médecines douces

Les thérapies **corps-esprit** mettent l'accent sur les aspects psychologiques et émotifs de la santé du patient. D'après des recherches effectuées sur des patientes atteintes du cancer du sein, celles qui gèrent plus facilement leur stress vivent plus longtemps que celles qui en éprouvent de la difficulté. L'hypnose, les techniques de respiration, la danse, la musique, l'art, la poésie, la prière et la méditation sont des exemples de thérapies corps-esprit.

Acupuncture : Piquer des aiguilles très fines dans la peau afin de rééquilibrer les énergies du corps. Cette méthode est employée depuis des milliers d'années en Chine afin de traiter plusieurs troubles de santé. En Amérique du Nord, l'acupuncture est reconnue comme efficace pour soigner la nausée et la douleur causée par la chimiothérapie, de même que comme thérapie complémentaire pour les maux de tête, l'épicondylite, les crampes menstruelles et la lombalgie.

Homéopathie : Cette thérapie traite les patients au moyen de faibles quantités d'un médicament qui produit des symptômes semblables à ceux de la maladie traitée. D'après la clientèle, les extraits d'herbes, de minéraux et de substances animales dilués peuvent constituer des remèdes efficaces contre les maladies.

Naturopathie : Les personnes appuyant cette thérapie soutiennent que la maladie est une altération des processus qui peut se soigner naturellement grâce au régime alimentaire, à des remèdes à base de plantes médicinales, à l'exercice, à l'homéopathie, à des massages, à la manipulation de la colonne vertébrale et des tissus mous, à l'hydrothérapie (usage de l'eau pour favoriser la guérison), au counseling, à la photothérapie et à d'autres techniques.



Résultat B-9.2 (suite)

Aromathérapie : Cette thérapie, originalement utilisée en Égypte et en Inde antiques, a gagné en popularité en Occident. L'aromathérapie est l'utilisation d'huiles essentielles pour traiter les problèmes physiques et psychologiques. L'huile peut être inhalée ou appliquée lors d'un massage. L'eucalyptus, la lavande, le romarin et le thym sont des huiles couramment utilisées en aromathérapie.

Thérapies biologiques : Cette catégorie de thérapies préconise l'utilisation de suppléments vitaminiques, de minéraux ou d'herbes médicinales. Plusieurs types de médicaments que nous employons aujourd'hui sont extraits de plantes.

Adapté de la source : Imaginis Corporation, "Alternative/Complementary Medicine", *Breast Health*, 16 novembre 2000, < www.imaginis.com/breasthealth/alternative.asp > (30 avril 2001). Reproduit avec autorisation de Imaginis Corporation.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

B-9.3

Les élèves vont avoir recours à diverses stratégies d'adaptation lorsque les rythmes de développement physique, émotif, sexuel et social diffèrent; ex. : réflexions d'autopersuasion positives.

À noter

Les élèves dont les parents ont demandé une dispense des cours sur la sexualité humaine *ne* devraient pas participer aux présentes activités d'apprentissage.

Amorce

- Grandir n'est pas une expérience facile. Les rythmes de développement physique, émotif, sexuel et social diffèrent d'un adolescent à l'autre. Discuter de ce qui arrive quand un type de développement se produit plus rapidement ou plus lentement qu'un autre. Par exemple, un garçon de treize ans peut mesurer plus de 1,80 mètre et être encore intéressé aux mêmes activités qu'il aimait à onze ou douze ans.
- Discuter des défis auxquels doivent faire face les adolescents qui se développent à différents rythmes que ceux de leurs pairs.

Activités d'apprentissage

- En petits groupes, discuter des stratégies pour s'adapter aux défis trouvés par la classe.
- Partager ses idées avec la classe et dresser une liste au tableau. Par exemple :
 - utiliser des réflexions d'autopersuasion positives;
 - accepter qu'il est normal d'être différent;
 - se rappeler de maintenir l'individualité dans un groupe;
 - assister aux groupes de soutien par les pairs à l'école;
 - obtenir de sources fiables l'information en matière de santé.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Réfléchir aux défis liés à son développement physique et auxquels on doit faire face. Par exemple, on peut penser que ses amis sont plus mûrs ou moins mûrs que soi, ou son rythme de croissance peut nous rendre mal à l'aise. Comment fait-on face à ces défis? Si on éprouve des sentiments négatifs ou si on vit des conséquences négatives en raison de ces défis, y a-t-il des stratégies auxquelles on peut avoir recours pour rehausser son estime personnelle? Si l'idée qu'on se fait de soi-même est positive, que fait-on pour y arriver?

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- sur une feuille, rédiger des conseils à l'intention des adolescents sur laquelle il donne des conseils pour faire face aux défis liés à la croissance. Il suggère des stratégies d'adaptation et indique les avantages qui y sont associés. Il prend soin de préparer une fiche de conseils conviviale et informative.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

Bienfaits
pour la santé

Exemples
d'activités
d'évaluation

Liens

B-9.4

Les élèves vont analyser et élaborer des stratégies visant à réduire les effets de la stéréotypie de l'image corporelle; ex. : les risques pour la santé liés à la modification de la taille ou de la forme naturelle du corps afin de se conformer à l'image véhiculée par les médias.

Amorce

- Découper au moins cinq annonces publicitaires à l'intention des adolescents qui peuvent influencer les attitudes et les sentiments associés à l'image corporelle. Les apporter en classe et les présenter.
- Définir les termes **stéréotypie**, **message implicite** et **message explicite**. Ensuite, en discuter et donner un exemple pour chaque terme.

Activités d'apprentissage

- Étudier les annonces publicitaires présentées en classe. Essayer de trouver le message de chacun et dire s'il est explicite ou implicite.
- Discuter combien de ces messages sont positifs et combien sont négatifs.
- Pour d'autres activités qui renforcent ce résultat d'apprentissage, visiter le site Web de l'Éducation physique en ligne d'Alberta Learning à l'adresse suivante : www.learning.gov.ab.ca/educationphysiqueenligne/. Cliquer sur **Ressources...**, puis **RAG B**, et enfin, **Activités**.

Activités d'enrichissement et d'engagement

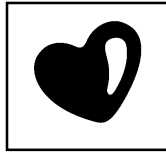
- Créer une annonce publicitaire pour un magazine de santé à l'intention des adolescents qui véhicule au moins trois messages positifs sur l'image corporelle. Penser à inclure des messages implicites et explicites dans son annonce.

L'élève peut :

- dans une lettre adressée à un éditeur de magazine ou à un producteur d'émissions de télévision, exprimer ses préoccupations relativement aux messages potentiellement destructeurs sur l'image corporelle véhiculés dans des annonces publicitaires ou des messages publicitaires actuels. Il explique pourquoi cela le préoccupe et se sert d'exemples précis pour illustrer son point de vue. Il suggère des changements qui favorisent efficacement la vente des produits, tout en transmettant des messages positifs sur l'image corporelle.

Idées pour favoriser et rehausser la construction d'une image corporelle positive
Les élèves peuvent :

- prendre conscience des divers types corporels des membres de leur famille et de leurs groupes d'amis et savoir que tous les types corporels peuvent être en santé;
- observer les divers types corporels chez les acteurs et les présentateurs;
- discuter avec leurs parents ou leurs frères et sœurs plus âgés de leurs préoccupations à l'égard de leur image corporelle;
- apprécier leurs propres talents et aptitudes physiques, comme le talent sportif, la dextérité à jouer de la musique et les talents artistiques;
- prendre conscience que l'aspect physique ne représente qu'une seule partie de ce qu'une personne est ou peut être.

**Résultat B-9.4 (suite)****Les parents peuvent :**

- prendre conscience du fait que le début de la puberté peut engendrer des changements qui ont une influence sur l'image corporelle de leurs enfants;
- reconnaître que les changements de la puberté commencent graduellement, mais souvent plus tôt qu'ils s'y attendent;
- faire un effort réfléchi pour adopter des attitudes et des comportements sains en ce qui concerne l'image corporelle, et donner l'exemple à leurs enfants;
- reconnaître que des commentaires négatifs concernant la taille et les types corporels peuvent nuire à l'estime de soi de leurs enfants;
- écouter les questions et préoccupations de leurs enfants à l'égard de leur image corporelle et en discuter avec eux;
- comprendre que les jeunes peuvent exprimer leurs sentiments et leurs préoccupations par rapport à leur image corporelle d'autres façons, comme par les comportements ou les attitudes;
- aider leurs enfants à développer des stratégies pour faire face aux taquineries;
- faire en sorte que les frères et sœurs ne se taquent pas au sujet de leur taille et de leur image corporelle;
- faire un effort réfléchi pour ne pas comparer les types corporels des membres de leur famille, de leurs amis et des célébrités de manière improductive, comme « Elle serait beaucoup plus belle si... »;
- aider leurs enfants à comprendre qu'il est normal et naturel que la taille et le corps de chacun soient différents et qu'il faut accepter tous les types corporels.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

Bienfaits
pour la santé

Exemples
d'activités
d'évaluationRenseignements
pour
l'enseignant

B-9.5

Les élèves vont élaborer des stratégies visant à promouvoir des choix alimentaires sains pour eux-mêmes et pour autrui; ex. : adopter des objectifs qui reflètent des habitudes alimentaires saines, encourager la vente d'aliments nutritifs dans les distributeurs automatiques.

Amorce

- Revoir la philosophie et les principes directeurs du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Activités d'apprentissage

- Analyser le menu du jour de la cafétéria de son école ou d'un restaurant local. En quoi le menu se conforme-t-il au *Guide alimentaire*?
- Organiser une campagne pour sensibiliser les élèves sur les habitudes alimentaires saines et sur la façon dont celles-ci contribuent à l'ensemble du bien-être.
- Pour d'autres activités qui renforcent ce résultat d'apprentissage, visiter le site Web de l'Éducation physique en ligne d'Alberta Learning à l'adresse suivante : < www.learning.gov.ab.ca/educationphysiqueenligne/ >. Cliquer sur **Ressources...**, puis **RAG B**, et enfin, **Activités**.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Écrire une proposition à l'administration ou au fournisseur de services alimentaires de son école afin de lui suggérer d'alterner le choix de collations ou de menus nutritifs.

L'élève peut :

- penser aux aliments qu'il aime manger et identifier les décisions qu'il devrait prendre pour réduire son apport en matières grasses, tout en continuant à manger ces aliments;
- discuter des avantages de manger un fruit au lieu d'une friandise; (réponses possibles : valeur des fibres du fruit, vitamines, oligo-éléments, teneur en eau)
- étudier la valeur nutritionnelle d'un aliment populaire en analysant l'information nutritionnelle sur l'étiquette et l'emballage. Il tient compte des prétentions écrites sur l'emballage ou dans les annonces et prépare un rapport justifiant pourquoi il croit que cet aliment constitue un choix sain ou non;
- préparer un menu santé d'une semaine qui pourrait s'offrir à la cafétéria et le présenter à la direction de l'école.

Faire de bons choix alimentaires

Les capacités d'analyse et de résolution de problèmes peuvent aider les adolescents à faire des choix éclairés nécessaires pour être encouragés à manger sainement.

Examiner objectivement l'information sur la valeur nutritive permet aux gens d'évaluer l'effet d'aliments spécifiques sur l'ensemble de leur régime alimentaire. Si les adolescents s'habituent à lire les étiquettes, ils peuvent se servir de l'information qu'elles contiennent quand ils prennent des décisions en matière d'alimentation.

**Résultat B-9.5 (suite)**

On peut consulter le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour évaluer la qualité des aliments servis dans les restaurants et les cafétérias où les étiquettes ne sont pas obligatoires. Les adolescents qui savent analyser les relevés alimentaires et les menus à l'aide du *Guide alimentaire* peuvent mettre à profit leur capacité afin d'examiner en quoi manger dans les restaurants influera sur l'ensemble de leurs habitudes alimentaires.

Information recueillie auprès de Alberta Milk, en collaboration avec des diététiciens et des nutritionnistes agréés de la province.

Liens

Idées pour encourager les habitudes alimentaires saines**Les élèves peuvent :**

- faire des choix éclairés en matière d'alimentation qui favorisent la santé et le bien-être;
- développer des habiletés de lecture des étiquettes et d'analyse des menus afin de faire des choix éclairés en matière d'alimentation;
- proposer aux fournisseurs de services alimentaires d'offrir des menus plus nutritifs.

Les parents peuvent :

- encourager leurs adolescents à jouer un rôle actif quand vient le temps d'acheter des aliments en lisant les étiquettes et en demandant les renseignements nutritionnels dans les restaurants et les cafétérias;
- respecter les préférences alimentaires particulières de leurs adolescents;
- demander à leurs adolescents de les aider à planifier et à préparer des repas nutritifs pour eux et la famille.

La communauté peut :

- appuyer les propositions des adolescents visant à améliorer les choix d'aliments nutritifs offerts à l'école et dans les installations récréatives publiques;
- fournir de l'information sur l'étiquetage et l'achat d'aliments en organisant des visites aux épiceries locales.

Information recueillie auprès de Alberta Milk, en collaboration avec des diététiciens et des nutritionnistes de la province.



- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

B-9.6

Les élèves vont analyser la toxicomanie; ex. : les divers stades, les divers types de toxicomanie et les ressources qui existent pour traiter la toxicomanie.

Amorce

- Avec la classe, définir le concept de **toxicomanie** et en discuter.

Activités d'apprentissage

- Avec la classe, dresser une liste de substances auxquelles une personne peut devenir dépendante et indiquer les comportements qui y sont associés.
- Déterminer les symptômes de la toxicomanie.
- Discuter des stades de la toxicomanie. Inviter une personne-ressource de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), un professionnel de la santé ou un spécialiste en toxicomanie à parler de la toxicomanie aux élèves et à répondre à leurs questions.
- Se servir de l'annuaire téléphonique ou d'un répertoire communautaire pour trouver les ressources à l'intention des toxicomanes dans la communauté.
- Inviter une personne-ressource d'un programme de traitement qui discutera des programmes offerts et de la façon dont ceux-ci traitent les problèmes de toxicomanie.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Choisir un personnage d'un roman ou d'un film qui raconte, à la première personne du singulier, comment il lutte contre la toxicomanie. Partager ensuite son opinion sur ce témoignage.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- faire une affiche qui met en évidence les symptômes d'une accoutumance particulière et dresser une liste de ressources et de services de soutien disponibles dans la région. Il fait en sorte que le ton du message soit positif et énonce des arguments pour surmonter la dépendance et faire des choix de vie plus sains.

Renseignements
pour
l'enseignant**La toxicomanie**

La toxicomanie, c'est la dépendance à une activité ou à une substance et pour laquelle une personne est prête, si c'est nécessaire, à subir des conséquences qui nuisent à d'autres aspects de sa vie. Les personnes peuvent développer une accoutumance aux substances comme l'alcool, la cigarette, les aliments et les drogues illicites et aux activités comme le jeu, le vol et l'achat compulsif.

Les symptômes de la toxicomanie

- changements dans le rendement scolaire;
- changements de l'apparence physique;
- changements dans les habitudes alimentaires et dans la structure du sommeil;
- changement d'amis;
- changements de comportement.

**Résultat B-9.6 (suite)****Signaux d'alerte de consommation de drogues et d'alcool chez les adolescents**

- yeux injectés de sang, pupilles dilatées, port de lunettes de soleil;
- nez qui coule ou irritation des yeux;
- toux persistante et infections respiratoires;
- perte d'appétit, perte ou prise de poids, faim intense fréquente;
- apparence bouffie;
- maux de tête, fatigue et vomissements fréquents;
- sommeil excessif ou troubles du sommeil, perte d'énergie;
- élocution lente ou trouble, ou hyperactivité;
- problème de concentration ou difficulté à penser clairement;
- manque d'assiduité scolaire, baisse du rendement;
- humeur changeante, dépression, anxiété, paranoïa;
- agressivité, sur la défensive, vulgarité;
- nouvelles fréquentations, inquiétude des anciens amis;
- retrait accru, évitement de communiquer avec leurs parents;
- besoin constant d'argent;
- perte d'intérêt face aux activités familiales.

Lorsqu'on confronte une personne à sa dépendance, il est possible qu'elle :

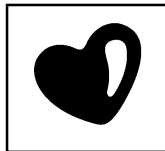
- nie son problème;
- minimise la situation;
- fasse porter le blâme à quelqu'un d'autre;
- trouve des excuses et rationalise la situation;
- détourne la conversation;
- se fâche.

Les stades de consommation de drogues

1. L'usager découvre l'effet psychotrope (l'effet sur ses humeurs) associé à la consommation de drogue.
2. L'usager recherche l'effet psychotrope. La consommation de drogue fait partie du quotidien; l'usager peut consommer plus de drogue. Les changements d'amis et d'activités deviennent évidents.
3. L'usager se préoccupe de l'effet psychotrope et commence à consommer de la drogue plus fréquemment. Cette consommation peut mener à la participation à des activités criminelles comme la conduite en état d'ébriété, le trafic de stupéfiants ou le vol.
4. L'usager consomme pour se sentir normal. Il est compulsif et a perdu la maîtrise de lui-même. Il prend de la drogue pour pouvoir continuer de fonctionner et non seulement pour ressentir l'effet recherché.

Les conséquences à long terme de la consommation abusive de drogues

- occasions d'apprentissage manquées;
- détérioration des relations sociales et personnelles;
- conséquences sur les choix de vie importants en raison des possibilités de casiers judiciaires.

**Résultat B-9.6 (suite)****Surmonter la dépendance**

Le changement est un processus et non un événement. Le désir et la motivation sont nécessaires au changement ainsi que la capacité de gérer celui-ci avec succès. Le soutien des parents et de l'école est essentiel au rétablissement.

Le processus de changement

Stade 1 : Précontemplation – le toxicomane n'a pas l'intention ou ne voit pas le besoin de changer son comportement.

Stade 2 : Contemplation – le toxicomane prend conscience du fait qu'il doit changer ou qu'il est possible qu'il ait un problème, mais il n'est pas prêt à agir; à ce point le toxicomane songe à obtenir de l'information d'un conseiller.

Stade 3 : Préparation – le toxicomane peut commencer à élaborer des plans solides et réalistes pour changer son comportement comme demander l'aide d'un conseiller et recueillir de l'information pour créer un plan d'action.

Stade 4 : Action – le toxicomane prend les mesures nécessaires pour changer; il obtient plus d'information, demande de l'aide et met en œuvre son plan d'action.

Stade 5 : Maintien – le changement a eu lieu; la personne réaffirme ses choix de mode de vie et applique ses nouveaux apprentissages et nouvelles idées pour faire face aux situations pouvant entraîner une rechute.

Ce que les parents et le personnel de l'école peuvent faire

- Insister pour que le toxicomane se responsabilise de ses actions, même s'il ne veut pas changer son comportement.
- Recommander directement et fréquemment au toxicomane de changer son comportement.
- Modifier les événements et les comportements précis qui provoquent la détresse chez le toxicomane et autrui.
- Être constant dans le recours des conséquences visant à faire face aux comportements négatifs du toxicomane.

Adapté de la source : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC) Youth Services, *Parent Handbook, Find the Freedom* (Edmonton, AB: AADAC, 1996), p. 10, 11 et 14, 15, 16 et 17. Reproduit avec autorisation de AADAC.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

B-9.7

Les élèves vont évaluer les incidences et les conséquences d'une agression sexuelle sur la victime et sur les personnes de son entourage.

À
noter

Les élèves dont les parents ont demandé une dispense des cours sur la sexualité humaine *ne* devraient *pas* participer aux présentes activités d'apprentissage.

Amorce

- Définir le terme **agression sexuelle**.

Activités d'apprentissage

- Discuter des incidences et des conséquences possibles des victimes d'agression sexuelle. Par exemple, la victime peut croire qu'elle a provoqué l'agresseur et qu'elle est maintenant « bonne à rien ». Il se peut que la victime ait toujours peur des hommes ou peur de sortir seule.
- Évaluer les incidences ou les conséquences sur les proches de la victime comme ses amis et les membres de sa famille. Par exemple, ils peuvent se sentir responsables parce qu'ils n'ont pas protégé la victime. Ils peuvent également être furieux ou se sentir impuissants.
- Trouver des erreurs de généralisation ou de raisonnement de ces croyances. Analyser les sources de ces erreurs de généralisation (ce qui porte les gens à accepter ces croyances) et déterminer ce qui est faux ou imprécis dans de telles croyances. Suggérer d'autres façons de penser à l'agression sexuelle ou aux personnes victimes d'agression sexuelle.
- Trouver des façons de favoriser le rétablissement des victimes d'agression sexuelle.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Trouver des idées pour prévenir l'agression sexuelle dans son école et sa communauté.

L'élève peut :

- discuter de l'importance de savoir comment se protéger et prévenir les agressions;
- rédiger une lettre à une amie imaginaire qui se débat contre les conséquences d'une agression récente. Il lui offre son soutien et lui écrit des mots d'encouragement.

Exemples
d'activités
d'évaluation

Renseignements
pour
l'enseignant

L'agression sexuelle

Une agression sexuelle, c'est un contact sexuel non désiré, allant de l'exposition sexuelle au rapport sexuel. L'agression sexuelle est un crime violent, allant de la pression par les pairs au rapport forcé. L'objectif de l'agresseur n'est pas la recherche du désir ou de la passion mais la domination, le contrôle et l'humiliation de la victime. Les victimes et les agresseurs peuvent être des hommes ou des femmes. Selon des recherches, les hommes sont plus souvent les agresseurs et les femmes sont plus souvent les victimes. La plupart des agressions sont planifiées et non spontanées. En aucun cas la victime n'est à blâmer, peu importe ce qu'elle a dit, ce qu'elle a fait ou ce qu'elle portait. Rien ne justifie l'agression sexuelle.

Que devrait faire une victime d'agression?

- Connaître le numéro des lignes d'aide téléphonique de la région.
- Dénoncer son cas à une personne en qui elle a confiance.
- Obtenir des soins médicaux le plus tôt possible.
- Signaler l'agression à la police.
- Être consciente qu'elle n'est pas responsable de l'agression.
- Prendre le temps de s'en remettre.



Résultat B-9.7 (suite)

Réactions des proches de la victime

Les proches de la victime sont susceptibles de se sentir impuissants et frustrés, de ne plus se sentir en sécurité, d'éprouver de la colère contre l'agresseur et même peut-être d'être fâchés contre la victime pour ne pas avoir prévenu la situation. Ils peuvent également se sentir coupables de ne pas avoir prévenu l'agression eux-mêmes. Il est important qu'ils reconnaissent ces sentiments comme les leurs et non ceux de la victime. Ils devraient se tourner vers d'autres personnes pour obtenir de l'aide.

Mythes sur l'agression sexuelle

Il existe plusieurs mythes et croyances par rapport à l'agression sexuelle. Certains de ces mythes nuisent au rétablissement de la victime et empêchent celle-ci de trouver le courage de signaler l'agression. Voici certains mythes courants.

La plupart des agressions sexuelles sont commises par des hommes qui se cachent derrière les arbustes et qui portent un masque.

- Selon les données de Statistiques Canada, 85 pour cent de toutes les agressions sexuelles sont commises par une connaissance de la victime.
- Au University of Alberta Sexual Assault Centre, environ 95 pour cent des « clients » connaissent leur agresseur.
- Nous choisissons de croire que les étrangers commettent des agressions sexuelles parce que :
 - c'est plus facile de croire qu'un étranger, et non une personne que l'on aime et en qui on a confiance, peut faire du mal de cette façon;
 - les médias rapportent plus souvent les agressions sexuelles commises par les étrangers et transmettent l'idée que ce type d'agression est plus fréquent.

Les hommes devraient être en mesure de se protéger contre les agressions sexuelles.

- Parfois, pour diverses raisons, les hommes sont incapables de se protéger contre une agression sexuelle.
- Un homme sur trois est victime d'au moins un acte sexuel non désiré.

Certaines femmes « cherchent à se faire agresser » quand elles portent des vêtements provocants ou marchent seules la nuit.

- La plupart des agressions sexuelles se produisent dans un domicile privé ou dans un endroit que la victime considère familier et sécuritaire.
- Les centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle disent avoir apporté leur soutien à des survivants âgés de 3 mois à 87 ans. L'agression sexuelle est une question d'abus de pouvoir et non de sexe. Le sexe est l'arme utilisée pour dominer une autre personne.
- Peu importe les vêtements qu'elle porte ou la démarche qu'elle adopte, une personne ne cherche jamais à se faire agresser sexuellement.

Que faire si une personne a été victime d'agression sexuelle?

L'agression sexuelle est un acte de violence. Signaler l'agression peut encore une fois faire revivre l'agression à la victime. Par conséquent, les réactions des personnes qui écoutent la divulgation peuvent jouer un rôle déterminant sur le rétablissement de la victime.

**Résultat B-9.7 (suite)**

Écouter le récit d'une agression sexuelle peut être affligeant, mais voici trois recommandations à suivre pour appuyer une victime qui se confie à vous.

- *Écoutez-la* – Laissez la victime raconter son agression et écoutez attentivement. Cela peut permettre d'établir la validité de l'événement et être utile. Montrez-lui que vous écoutez en la regardant dans les yeux, en maintenant une posture accueillante et en limitant le nombre de questions que vous lui posez. Cela demande du courage de la part d'une victime de raconter son agression. Permettez à la victime d'entrecouper son récit de silences pour l'aider à s'exprimer.
- *Soyez neutre* – Plusieurs victimes d'agression sexuelle ne dévoilent pas leur situation par crainte de ne pas être crues ou d'être tenues responsables. Si une personne décide de se confier à vous, c'est parce qu'elle croit que vous ne porterez aucun jugement.
- *Proposez-lui des choix* – Au moment de l'agression sexuelle, la victime a perdu tout contrôle. Aidez-la à prendre la situation en mains en lui offrant les choix suivants pour l'aider à se rétablir :
 - dénoncer l'agression à la police;
 - obtenir des soins médicaux. Il est important de traiter toute blessure. Un examen médical peut servir de preuve si le cas est présenté en cour et peut également déterminer si une maladie a été transmise;
 - obtenir le numéro d'une ligne d'écoute téléphonique accessible 24 heures sur 24 si la victime ressent le besoin de parler à quelqu'un au milieu de la nuit;
 - participer à des séances de counseling à long terme;
 - ne rien faire. La victime a peut-être besoin de temps pour réfléchir à ce qui est arrivé et pour prendre des décisions.

Une personne a le droit de choisir les solutions avec lesquelles elle se sent le plus à l'aise.

Adapté de la source : Campus Crime Stoppers, University of Alberta, *Personal Safety and Security Handbook* (Edmonton, AB: Campus Crime Stoppers, University of Alberta, n.d.), p. 13 et 14. Reproduit avec autorisation.

- Si vous savez qu'un mineur est victime de violence, vous avez la responsabilité légale de briser la confidentialité et de signaler le cas en appelant le numéro d'urgence pour signaler de mauvais traitements aux enfants (1 800 387-5437) ou directement au bureau régional de Alberta Children's Services.



- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

B-9.8

Les élèves vont élaborer des stratégies visant à favoriser la réduction des blessures et la gestion des risques; ex. : établir la différence entre le fait de choisir des défis personnels ou d'agir de manière impulsive; inciter les autres à évaluer les risques.

Amorce

- Faire un remue-méninges des enjeux de sécurité concernant les adolescents.
- Énumérer cinq enjeux de sécurité concernant les adolescents de son école. Discuter des comportements à risque liés à chaque enjeu.
- Discuter en quoi apprendre à monter à bicyclette a pu représenter un risque quand on était jeune, mais que cet apprentissage a eu des résultats et des avantages positifs.
- Noter trois risques positifs que les gens prennent. En équipe de trois ou de quatre, partager ses idées.

Activités d'apprentissage

- Discuter de ce qui constitue un **risque calculé**. En quoi diffère-t-il d'un comportement impulsif?
- Choisir deux ou trois comportements à risques élevés et faire un arbre conceptuel illustrant comment ces comportements peuvent influencer les autres et soi-même. Prendre en compte les aspects de bien-être, y compris les aspects physique, émotionnel, social et cognitif.
- Mettre sur pied une campagne visant à promouvoir la réduction des blessures associées à un enjeu de sécurité dans sa communauté.
- Revoir les idées de la *Fiche d'information pour l'élève 37 : Prendre des risques positifs*, à l'annexe B, et en discuter.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Découvrir ce que les recherches indiquent sur les campagnes de sécurité réussies. Quels en sont les éléments-clés? Les approches alarmistes sont-elles efficaces? Qu'est-ce qui influence le plus les adolescents?

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- rédiger un article pour le bulletin d'information de son école afin d'inciter les élèves à faire des choix sécuritaires et à réduire les risques de blessures;
- décrire un comportement qui, selon lui, est un risque calculé et qui, selon ses parents, présente un risque élevé. Il explique sa réponse.

Renseignements
pour
l'enseignant**Les risques positifs**

Plusieurs adolescents sont aventuriers. Malheureusement, les risques qu'ils prennent ne sont pas toujours positifs. Ils doivent chercher des risques positifs. Chaque personne possède une zone de confort de laquelle elle ne s'éloigne pas. Pour connaître le succès, il est important de se risquer à sortir de cette zone de confort et prendre des risques positifs qui permettent de progresser.



Liens

Résultat B-9.8 (suite)**Idées pour promouvoir et perfectionner les attitudes et les aptitudes de gestion des risques****Les élèves peuvent :**

- évaluer leurs comportements risqués;
- participer à des programmes axés sur la prise de risques, comme le programme P.A.R.T.Y. (*Prevent Alcohol Related Trauma in Youth*) ou à des exposés commandités par le programme des mères contre l'alcool au volant (MADD) ou des élèves contre l'alcool au volant (SADD);
- évaluer leur caractère impulsif et élaborer des stratégies favorisant l'utilisation d'un l'esprit critique avant d'agir sans réfléchir;
- s'exercer à réfléchir à leurs actions avant d'adopter des comportements à risques élevés;
- fournir une rétroaction à leurs pairs sur leur impulsivité et leurs choix;
- consulter leurs parents ou des adultes en qui ils ont confiance quand ils ont des doutes quant aux risques rattachés à des décisions personnelles;
- lorsque approprié, réfléchir au processus et aux mérites de la prise de risques;
- s'exercer à prendre des risques dans des situations sécuritaires, p. ex., présenter leurs points de vue et être prêts à apprendre à partir de leurs erreurs;
- choisir d'adopter des comportements à risques calculés en prenant des risques progressivement, c'est-à-dire en prenant des petits risques pour ensuite en prendre de plus grands.

Les parents peuvent :

- adopter des comportements à risques calculés;
- parler à leurs adolescents des comportements risqués;
- organiser une présentation sur des mères contre l'alcool au volant (MADD) dans les écoles secondaires premier cycle de la région.

La communauté peut :

- faire des présentations sur le comportement risqué avec la collaboration d'organismes locaux, comme la GRC et les services policiers et du personnel médical, comme des techniciens ambulanciers et des spécialistes de la santé mentale.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

B-9.9

Les élèves vont analyser et évaluer les lois et les politiques qui favorisent la sécurité sur le plan personnel, communautaire et professionnel; ex. : en ce qui a trait à la conduite automobile, à la navigation de plaisance ou autre, aux normes d'emploi.

Amorce

- Dresser une liste de lois et de règlements en matière de sécurité dont il faut tenir compte pour participer à des activités récréatives ainsi que des équipements nécessaires.
- Dans le cadre d'une discussion, déterminer si les lois, les règlements et les équipements sont efficaces dans ces situations.
- Revoir la *Fiche d'information pour l'élève 38 : Les normes d'emploi*, à l'annexe B.

Activités d'apprentissage

- L'alpinisme et les sports en milieu sauvage sont souvent considérés risqués. Les personnes qui s'adonnent à ce genre d'activités devraient-elles respecter certains règlements de sécurité ou suivre une formation obligatoire? Devrait-on exiger que ces personnes défraient les services de sauvetage en cas d'urgence?
- Choisir un enjeu concernant un sport, une activité récréative ou un lieu de travail et trouver les lois, les règlements applicables ainsi que les équipements requis. Les lois, les règlements et les équipements sont-ils nécessaires? Les agents réussissent-ils à faire observer les lois et les règlements liés aux activités? Peut-on suggérer d'autres lois ou règlements ou de nouvelles façons d'appliquer les lois ou les règlements qui sont plus efficaces que ceux qui existent déjà? Justifier toutes ses réponses. Présenter ses renseignements aux élèves de la classe ou faire un montage pour afficher à la bibliothèque de l'école.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Préparer un dépliant sur la sécurité en prenant soin de faire ressortir les règlements, les lois et les politiques qu'il faut connaître, l'équipement requis et toute autre information nécessaire pour participer en toute sécurité aux activités récréatives faisant partie du programme parascolaire de son école.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- décrire les lois et les politiques relatives à la sécurité de son activité récréative préférée.



Liens

Résultat B-9.9 (suite)**Idées pour promouvoir et augmenter la sécurité à bord d'un véhicule automobile****Les élèves peuvent :**

- respecter les panneaux de signalisation, comme celui des piétons, des cyclistes et des élèves au volant;
- suivre des cours de conduite offerts à l'école ou dans la région;
- s'exercer à conduire prudemment avec leurs parents ou avec des moniteurs de conduite;
- observer les habitudes de conduite sécuritaire de leurs parents;
- participer au programme P.A.R.T.Y. ou à un programme semblable axé sur la prévention des traumatismes ou traumatismes subis en prenant des risques;
- suivre des cours de conduite préventive;
- organiser des activités sans alcool pour les occasions spéciales comme le bal des finissants de la 9^e année;
- former un groupe d'élèves contre l'alcool au volant (SADD) à l'école;
- apprendre et appliquer des comportements d'assertivité pour refuser de monter en automobile avec un conducteur aux facultés affaiblies.

Les parents peuvent :

- conduire prudemment;
- insister pour que tous les passagers bouclent leur ceinture de sécurité en tout temps;
- offrir aux apprentis conducteurs des occasions de s'exercer à conduire dans des situations sécuritaires;
- encourager les nouveaux conducteurs à limiter le nombre de passagers qui les accompagnent;
- signaler les pratiques de conduite sécuritaire quand ils conduisent;
- faire remarquer les panneaux de signalisation et interroger leurs adolescents sur leur signification;
- stationner leur voiture sur le bord de la route lorsqu'ils doivent utiliser le téléphone cellulaire;
- organiser une présentation des mères contre l'alcool au volant (MADD) à l'école;
- accompagner leurs adolescents aux programmes P.A.R.T.Y.;
- adopter des comportements sécuritaires en matière de consommation d'alcool et de conduite automobile;
- se mettre d'accord pour aller chercher leurs adolescents lorsqu'ils ont participé à des activités où des jeunes plus âgés pourraient avoir consommé de l'alcool;
- animer et superviser des fêtes pour adolescents sans alcool.

La communauté peut :

- mandater des professionnels de la GRC et des écoles de conduite pour faire des présentations aux élèves;
- organiser des inspections de sécurité automobile;
- animer des programmes de formation de conduite dans les écoles;
- présenter des accidents simulés avec la participation des techniciens ambulanciers, de la GRC, des services policiers, du personnel du service d'urgence du centre hospitalier et des services des incendies de la région.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

B-9.10

Les élèves vont évaluer la qualité et la fiabilité de l'information sur la santé qu'ils auront obtenue auprès de sources diverses; ex. : au moyen d'Internet.

Amorce

- Dresser une liste de questions ou de problèmes de santé qu'un élève de 9^e année pourrait rechercher sur Internet.

Activités d'apprentissage

- Revoir la *Fiche d'information pour l'élève 39 : Comment évaluer l'information sur la santé obtenue sur Internet*, à l'annexe B, et en discuter.
- En équipe de deux, rechercher sur Internet deux problèmes de santé notés sur la liste de remue-méninges. À l'aide des directives de la *Fiche d'information pour l'élève 39*, évaluer la qualité et la crédibilité de cette information.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Trouver les influences positives et négatives d'Internet sur les recherches médicales et sur la disponibilité de l'information sur la santé, puis en discuter.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- trouver un site Web, de préférence à l'intention des adolescents, qui fournit de l'information sur la santé. Il fait un compte-rendu du site Web; il donne son opinion sur sa fiabilité, le type d'information que l'on y trouve et le type d'information manquante, puis note s'il recommande ou déconseille aux adolescents de puiser de l'information de ce site.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

B-9.11

Les élèves vont avoir recours à leurs habiletés de résistance personnelle; ex. : en faisant appel à des mentors appropriés, en ayant un but bien précis, en ayant des normes claires de comportement personnel.



Coopération

Amorce

- Avec la classe, revoir les termes **résistance personnelle** et **mentor**.

Activités d'apprentissage

- Dresser une liste d'habiletés de résistance personnelle dont les adolescents peuvent se servir pour se remettre d'une situation difficile ou y survivre.
- Inventer deux ou trois scénarios et préparer des jeux de rôles dans lesquels on met en pratique des habiletés de résistance personnelle pour affronter ces situations (par exemple, les parents divorcent, la famille doit déménager dans une autre ville, un nouveau bébé dans la famille...).
- Discuter de l'efficacité de ces habiletés et faire des suggestions pour les améliorer ou les modifier.
- Dresser une liste des façons de développer les habiletés de résistance personnelle.
- Pour d'autres activités qui renforcent ce résultat d'apprentissage, visiter le site Web de l'Éducation physique en ligne d'Alberta Learning à l'adresse suivante : < www.learning.gov.ab.ca/educationphysiqueenligne/ >. Cliquer sur **Ressources...**, puis **RAG C**, et enfin, **Activités**.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Discuter de ses habiletés de résistance personnelle.
 - Comment as-tu développé ces habiletés?
 - Les as-tu mises en pratique avec succès?
 - Que peux-tu faire pour améliorer tes habiletés de résistance personnelle et mieux les mettre en pratique?

L'élève peut :

- analyser des habiletés de résistance personnelle. Il écrit des commentaires sur ses forces et sur ce qu'il peut faire pour améliorer ses habiletés ou en ajouter afin d'être bien équipé pour relever les défis;
- penser à un mentor important dans sa vie et lui rédiger une lettre lui expliquant ce qu'il apporte à sa vie.

Exemples
d'activités
d'évaluation

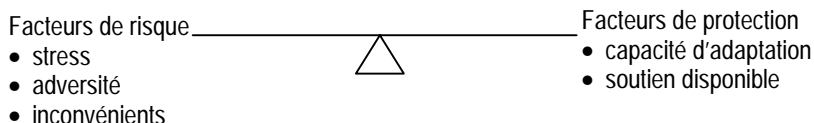
Renseignements
pour
l'enseignant

Résistance personnelle

« La résistance personnelle est l'habileté de reconnaître son pouvoir personnel; de percevoir soi-même et sa vie sous une nouvelle perspective. »

– Patricia O'Gorman, AADAC [Traduction libre]

La résistance personnelle, c'est le processus permettant d'équilibrer les facteurs de protection et les facteurs de risque. C'est l'accumulation graduelle de la force émotionnelle qui donne aux gens l'habileté de surmonter les situations difficiles de la vie.



**Résultat B-9.11 (suite)**

Bonnie Bernard, chercheur sur la résistance personnelle, a découvert que les personnes résilientes possèdent des habiletés sociales. Elles attirent l'attention positive des autres, font preuve d'empathie, sont bienveillantes, communiquent bien et peuvent trouver l'humour dans les situations difficiles.

Ces personnes possèdent des habiletés de résolution de problèmes. Elles peuvent planifier, penser de façon éclairée et créative, tout en cherchant de l'aide quand elles en ont besoin.

Elles développent une conscience critique qui leur permet d'être au courant des problèmes au sein de leur famille ou de leur société et de reconnaître qu'elles ne sont pas la cause de ces problèmes.

Elles sont autonomes. Elles croient en leur capacité d'influencer les événements survenant autour d'elles et ont profondément conscience de leur propre identité. Elles conservent celle-ci intacte, malgré la négligence des autres ou devant le ridicule.

Les enfants résistants ont un but bien précis et croient à un bel avenir. Ils ont des objectifs, des aspirations en éducation, ils sont optimistes et ont confiance en eux.

Les enfants résistants utilisent efficacement leurs habiletés. Ils peuvent tirer profit des occasions qui existent dans leur milieu.

Les enfants résistants ont tendance à chercher le soutien de leurs amis, de leur parenté, de leurs enseignants et d'autres personnes plus âgées. Ils font partie des clubs comme les 4-H et le YMCA. Ils profitent des possibilités de s'instruire dans les collèges communautaires, les églises et les organismes de services communautaires.

Adapté de la source : Deirdre Ah Shene, « Resiliency: A Vision of Hope », *Developments* 18, 7 (1999), p. 2 et 3. Reproduit avec autorisation de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC).

La résistance personnelle est innée chez tous les être humains. Nous avons la capacité de développer les caractéristiques de la résistance. La résistance personnelle, c'est la capacité de savoir ce qui est bien et d'effectuer des transformations et des changements en conséquence.

Liens**Idées pour promouvoir et favoriser le perfectionnement des habiletés de résistance****Les élèves peuvent :**

- établir des relations bienveillantes avec des mentors adultes;
- organiser des groupes de soutien par les pairs dans l'école;
- être au courant des services de counseling offerts dans la région;
- demander l'aide des adultes et des services de soutien quand ils sont aux prises avec des problèmes;
- reconnaître que c'est acceptable qu'une situation ne tourne pas en leur faveur;
- reconnaître que les gens peuvent exercer un contrôle sur la plupart des situations de vie qui causent la tristesse;
- développer leur autonomie en apprenant à dépendre d'eux-mêmes;
- reconnaître que ce sont leurs attitudes, actions et valeurs qui les définissent et non leur passé;
- se fixer des objectifs personnels raisonnables, tenter de les réaliser et célébrer leurs réalisations.

**Résultat B-9.11 (suite)****Les parents peuvent :**

- écouter leurs adolescents;
- parler à leurs adolescents;
- laisser leurs adolescents apprendre à partir de leurs erreurs;
- avoir confiance en leurs adolescents;
- laisser leurs adolescents savoir que le monde est un endroit sécuritaire;
- agir comme mentor auprès des adolescents dans l'école et la communauté;
- inviter les jeunes à se joindre aux sorties et aux activités familiales;
- faire de nouvelles activités avec leurs adolescents;
- reconnaître que les adolescents ont besoin d'établir des relations importantes avec au moins trois adultes autres que leurs parents;
- aider leurs adolescents à trouver des adultes de confiance qui partagent des passe-temps et des intérêts semblables;
- entrer en contact avec d'autres familles;
- encourager leurs adolescents à s'inscrire à des programmes de leurs choix dirigés par les adultes;
- connaître les services de soutien locaux destinés aux adolescents à risque;
- aider leurs adolescents à établir un lien entre les attitudes positives et le succès.

La communauté peut :

- demander l'aide de mentors bénévoles par l'intermédiaire des programmes comme les Grandes Sœurs et les Grands Frères;
- faciliter les relations entre les jeunes et les adultes par l'intermédiaire de projets comme la mise sur pied de centres récréatifs et de cafés-restaurants pour les adolescents;
- aider les jeunes à mettre sur pied des refuges par l'intermédiaire d'organismes locaux et de la chambre de commerce et leur offrir différents mentors;
- organiser des fêtes de quartier annuelles;
- accroître la sensibilisation sur la résistance personnelle et sur les facteurs qui encouragent celle-ci chez les jeunes;
- donner des cours à des entraîneurs, des mentors et des chefs de groupes communautaires sur la résistance chez les jeunes;
- reconnaître le succès des adolescents de la communauté dans les journaux et les bulletins d'information.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

B-9.12

Les élèves vont déterminer des pratiques de « sexualité à risques réduits »; ex. : communiquer avec son partenaire, observer l'abstinence, avoir un nombre restreint de partenaires, avoir accès à des condoms ou à des contraceptifs et savoir bien s'en servir.

À
noter

Les élèves dont les parents ont demandé une dispense des cours sur la sexualité humaine ne devraient pas participer aux présentes activités d'apprentissage.

Exemples
d'activités
d'apprentissage**Amorce**

- Discuter pourquoi nous employons maintenant l'expression « sexualité à risques réduits » au lieu de « sexualité sans risques ».

Activités d'apprentissage

- Dresser la liste des responsabilités et des conséquences possibles liées à une relation sexuelle.
- Noter des pratiques de sexualité à risques réduits. Donner une affirmation contraire pour chaque énoncé. Par exemple, le port du condom est recommandé pour le contrôle des naissances, par contre son taux d'échec est de 20 pour cent.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Discuter de l'abstinence et suggérer des moments ou des situations pendant lesquels l'abstinence peut être la forme d'expression sexuelle la plus convenable.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- décrire, dans ses propres mots, les pratiques de sexualité à risques réduits que les adolescents doivent considérer au moment de prendre des décisions sur l'activité sexuelle.



Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

B-9.13

Les élèves vont *identifier et décrire les responsabilités et les ressources se rapportant à la grossesse et au rôle parental.*

À noter

Les élèves dont les parents ont demandé une dispense des cours sur la sexualité humaine *ne devraient pas* participer aux présentes activités d'apprentissage.

Amorce

- Imaginer comment la vie d'un élève de 9^e année changerait face à chacune des situations suivantes :
 - grossesse non planifiée;
 - devenir un chef de famille monoparentale;
 - quitter la maison pour vivre seul.
 Énumérer les nouvelles responsabilités que devra assumer un jeune dans les situations ci-dessus.

Activités d'apprentissage

- Faire une recherche sur les risques et les conséquences en matière de santé d'une grossesse chez les adolescentes et les présenter selon trois perspectives : la mère adolescente, le père adolescent et le nouveau-né. Tenir compte des conséquences sur le plan physiologique, émotionnel et social. En quoi la vie de ces personnes changera-t-elle? Expliquer comment cette expérience touche également la vie des proches de ces personnes, comme leur famille et leurs amis.
- Se servir d'un annuaire du téléphone ou d'un annuaire des services communautaires pour repérer les organismes locaux pouvant offrir du soutien pour les grossesses non planifiées chez les adolescentes.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Sur Internet, rechercher les statistiques de grossesse chez les adolescentes de la collectivité. Compare ces statistiques avec celles aux échelles provinciale et nationale.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- dresser une liste d'au moins dix nouvelles responsabilités qu'il aurait s'il apprenait qu'il allait devenir un parent.



- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissageExemples
d'activités
d'évaluationRenseignements
pour
l'enseignant

B-9.14

Les élèves vont élaborer des stratégies portant sur les facteurs permettant d'empêcher ou de réduire le risque sexuel; ex. : ne pas consommer de drogue ou d'alcool, sortir en groupe, faire preuve d'assertivité.



Les élèves dont les parents ont demandé une dispense des cours sur la sexualité humaine *ne* devraient pas participer aux présentes activités d'apprentissage.

Amorce

- Discuter des risques sexuels associés à la consommation de drogue et d'alcool.
- Discuter des stratégies permettant de réduire le risque de viol par une connaissance.

Activités d'apprentissage

- Discuter pourquoi il est important que les adolescents connaissent les stratégies pour éviter le viol par une connaissance et quand ils devraient mettre ces stratégies en pratique.
- Quels conseils pourrait-on donner à un ami ou à une amie qui semble être une cible potentielle d'agression sexuelle?

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Inventer un communiqué d'intérêt public d'une minute sur la réduction de la prise de risques dans les relations sexuelles.

L'élève peut :

- créer une liste de vérification comportant dix façons de se protéger et d'éviter les risques liés aux relations sexuelles.

Le viol par une connaissance

Il s'agit d'une agression sexuelle commise par une personne connue de la victime. Il se peut qu'un couple sorte ensemble depuis un bout de temps, pour la première fois ou vienne de se rencontrer. La souffrance habituelle associée au viol est alors accrue, car l'agresseur a trahi la confiance de la victime. Celle-ci se questionne sur son propre jugement et se culpabilise. Dans 85 pour cent des cas, les victimes connaissent l'auteur de l'agression sexuelle. Un étudiant canadien sur dix est victime d'un genre de violence quelconque de la part d'une fréquentation.

Adapté des sources : Sexual Assault Centre of Edmonton, *Acquaintance Rape* (brochure), 1998 et *Dating Violence/Acquaintance Rape* (documentation), 1999, (Edmonton, AB: Sexual Assault Centre of Edmonton). Reproduit avec autorisation.

Prenez conscience des drogues du viol

- Les drogues du viol ont pour effet de mettre la victime dans un état d'inconscience profond pendant plusieurs heures.
- Voici quelques symptômes de ces drogues : sensation d'ivresse, trébuchement, incapacité de se concentrer, trouble d'élocution ainsi que perte et regain de conscience.
- Si une personne croit avoir ingéré une drogue du viol, elle doit immédiatement se rendre à l'hôpital.



Résultat B-9.14 (suite)

Prévenir le viol par une connaissance

Établis des limites

- Tu as le droit d'établir des limites en matière de sexualité.
- Détermine jusqu'où tu veux aller avant de fréquenter quelqu'un.

Sois assertif

- Communique clairement tes limites sexuelles à ton partenaire.
- Apprends des stratégies de refus et mets-les en pratique.
- N'aie pas peur d'être mal à l'aise ou d'embarrasser la personne avec qui tu sors.
- Crie à l'aide s'il le faut.

Reste sobre

- Rends-toi compte que l'alcool et la drogue peuvent affaiblir ton jugement.
- Surveille toujours ton verre.
- Sois prudent quand une personne t'offre un verre.

Interroge tes nouveaux partenaires

- Apprends à reconnaître les comportements dangereux, comme la jalousie, les rebuffades, les taquineries, les remarques ayant pour effet de te ridiculiser, le manque d'écoute et le non-respect de tes limites quant à l'activité sexuelle.
- Dans la mesure du possible, discute avec des anciens partenaires de la personne que tu fréquentes.

Garde la situation en main

- Agis par instinct et pars si tu te sens mal à l'aise.
- Dis toujours à une autre personne où tu es.
- Arrive et pars avec ton propre moyen de transport ou demande à quelqu'un de venir te chercher.
- Évite les endroits à risques élevés.
- Sois alerte, mais ne vis pas dans la peur.
- Suis un cours d'autodéfense.



- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

R-9.1

Les élèves vont identifier des stratégies adéquates en vue d'alimenter les attitudes et les sentiments positifs.

Amorce

- En petits groupes, discuter de situations où une expérience a transformé des sentiments négatifs en sentiments positifs et de situations où une personne t'a aidé à changer ces sentiments négatifs en sentiments positifs. Faire part des expériences à la classe.
- Lire la *Fiche d'information pour l'élève 40 : Choisir une attitude positive*, à l'annexe B, et en discuter.

Activités d'apprentissage

- À l'aide des scénarios suivants, faire un jeu de rôles en transformant une expérience négative en une expérience positive.
 - *Tu as prévu d'aller au cinéma avec un ami. À la dernière minute, ton ami te dit qu'il a invité ton petit frère ou ta petite sœur à se joindre à vous.*
 - *Tu planifiais aller faire du patin à roues alignées dans le parc avec ton ami. Arrivé au parc, tu t'aperçois que ton ami n'a pas apporté ses patins.*
 - *Tes parents organisent un souper spécial pour souligner ta participation au festival de musique. Ta représentation ne s'est pas passée comme prévu, mais le souper a quand même lieu.*
- Discuter des jeux de rôles en mettant l'accent sur les stratégies employées pour transformer les situations négatives en situations positives.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Inviter un spécialiste en relations publiques à discuter avec les élèves des stratégies leur permettant de voir le côté positif des problèmes.
- Penser à un aspect négatif de sa vie. Penser à la façon dont on pourrait changer cet aspect négatif en aspect positif. Doit-on changer sa façon de penser? Que doit-on faire? Prendre note de ses idées sur un tableau intitulé : « Résolution de problèmes ». Incrire le problème, des suggestions pour le rendre positif, des moyens pour changer sa façon de penser et les mesures à prendre.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- terminer les énoncés suivants :
 - « Penser positivement, c'est utile parce que... »
 - « Penser positivement, c'est parfois difficile parce que... »
 - « Quand je sais que j'ai des pensées négatives, je... »
 - « Je peux encourager les autres à avoir un esprit plus positif, en... »



Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

R-9.2

Les élèves vont analyser pour quelles raisons des personnes décident de ne pas exprimer ou gérer leurs sentiments dans des situations diverses; ex. : le recours à la colère pour manipuler son entourage, le fait d'éviter les autres, le sentiment de puissance.

Amorce

- Faire un remue-méninges de ce que les personnes font parfois au lieu d'exprimer ou de gérer leurs sentiments. Par exemple, elles se retirent, nient la situation, s'occupent autrement, évitent les autres.

Activités d'apprentissage

- Discuter des raisons pour lesquelles certaines personnes décident de ne pas exprimer ou gérer leurs sentiments de façon saine.
- Inventer deux ou trois scénarios et faire un jeu de rôles illustrant les conséquences de ne pas exprimer ou gérer ses sentiments. Exemples de scénarios :
 - échouer un examen important;
 - apprendre que tu déménages dans une autre ville dans moins d'un mois;
 - penser, en ton for intérieur, que tes amis ne te trouvent plus intéressant et qu'ils ne te veulent plus dans leur groupe.
- Faire un autre jeu de rôles, mais cette fois-ci, exprimer ou gérer ses sentiments de façon saine.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Penser à une situation où on n'a pas bien exprimé ou géré ses sentiments. Écrire ce qu'on a fait, pourquoi on a choisi d'agir ainsi et comment on se sentait à ce moment-là. Que pourrait-on faire de différent dans une situation semblable?

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- créer une affiche, un dépliant ou une bande dessinée illustrant les raisons pour lesquelles certaines personnes choisissent de ne pas exprimer ou gérer leurs sentiments. Il écrit des suggestions pour faire face aux sentiments adéquatement.



- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

R-9.3

Les élèves vont analyser, évaluer et perfectionner leurs stratégies personnelles de gestion du stress et des situations de crise.



Bienfaits
pour la santé

Amorce

- Dresser une liste de sources de stress possibles pour un élève de 9^e année à l'école et à la maison.

Activités d'apprentissage

- Revoir les stratégies efficaces pour gérer son stress ou des situations de crise personnelles.
- Discuter en quoi différentes stratégies de gestion du stress sont efficaces et justifier ses réponses. Dire ensuite à quel moment chaque stratégie est la plus efficace.
- Pour d'autres activités qui renforcent ce résultat d'apprentissage, visiter le site Web de l'Éducation physique en ligne d'Alberta Learning à l'adresse suivante : < www.learning.gov.ab.ca/educationphysiqueenligne/ >. Cliquer sur **Ressources...**, puis **RAG B**, et enfin, **Activités**.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Interroger des adultes qui exercent des carrières très stressantes et leur demander de parler de leurs stratégies personnelles de gestion du stress.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- choisir deux ou trois sources de stress dans sa vie et noter, dans un tableau, les agents stressants, les stratégies qu'il peut utiliser pour gérer son stress et comment ces stratégies l'aideront.
 - Quelles aptitudes pourrais-tu ajouter pour améliorer tes habiletés de gestion en général?
 - Lesquelles doivent être perfectionnées pour être plus efficaces?

Renseignements
pour
l'enseignant

La gestion du stress

Un certain niveau de stress est nécessaire. Se préparer à participer à un événement sportif, se motiver pour terminer un projet scolaire difficile ou avoir hâte à une activité prochaine peut engendrer du stress.

Un trop grand degré de stress peut fatiguer le corps et l'esprit. Les événements importants de la vie comme le déménagement, la séparation ou le divorce de ses parents, le décès d'un être cher, le changement d'école ou la perte d'un ami peuvent entraîner de l'anxiété ou de la souffrance. D'autres situations quotidiennes, par exemple, arriver en retard ou faire un projet à la dernière minute, peuvent également provoquer du stress.

**Résultat R-9.3 (suite)****Les symptômes du stress**

- cœur qui bat très vite;
- souffle court;
- mains ou pieds froids;
- instabilité émotionnelle extrême;
- trous de mémoire;
- sentiments d'impuissance;
- inquiétudes;
- trac;
- sentiment de perte de contrôle.

Les agents stressants courants

- ambitions démesurées – dans des disciplines scolaires, sportives et autres; ces ambitions peuvent être les tiennes ou celles des autres;
- problèmes familiaux – séparation ou divorce, querelles;
- pression exercée par les pairs – pression pour consommer de la drogue ou de l'alcool; le besoin de se faire accepter et de se conformer aux autres;
- développement – désir d'être indépendant, mais incertain des responsabilités à accomplir;
- relations — perte d'un ami, nouvelle amitié, sorties en couple;
- contrainte de temps – trop de choses à faire et pas suffisamment de temps;
- l'avenir – collègue, emploi, relations, famille, guerres et conflits internationaux;
- identité personnelle – recherche de sa personnalité;
- sexualité — confusion, pression à se conformer, manque d'information.

La gestion du stress

Plusieurs méthodes peuvent t'aider à gérer le stress dans ta vie, y compris changer la situation ou tes réactions. Pour réduire les agents stressants, tu peux :

- faire de l'exercice – tiens-toi en forme en faisant des activités sportives;
- nourrir ton corps – maintiens un régime équilibré et mange le moins possible d'aliments vides; dors suffisamment; évite de fumer et de consommer de l'alcool et de la drogue; passe un examen de santé annuel;
- te détendre – apprends et mets en pratique quotidiennement des techniques de relaxation, comme la respiration profonde et la visualisation;
- trouver le juste milieu – essaie de gérer ton temps entre l'école, l'étude et le jeu;
- prendre conscience des agents stressants dans la vie – apprends à faire face aux événements à la source de complications à mesure qu'ils surviennent;
- produire des réflexions d'autopersuasion positives – remplace tes pensées négatives par des énoncés comme « Je me sens détendu » ou « Je peux m'en occuper ».

Adapté de la source : Alberta South Central Region, Canadian Mental Health Association, *Youth and Stress: Find the Right Balance for You!* (brochure) (Calgary, AB: Canadian Mental Health Association, 1991).

Stratégies pour maîtriser l'anxiété

- Prends conscience des messages que ton corps t'envoie.
- Reconnais que tous les gens se sentent anxieux à un moment donné de leur vie.
- Élabore un plan et utilise-le.
- Tiens compte de tes limites personnelles.
- Mets en pratique des techniques de relaxation.



Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

R-9.4

Les élèves vont analyser, évaluer et perfectionner les modèles de communication personnelle.

Amorce

- Revoir les obstacles courants dans le domaine de la communication. Les noter sur une grande feuille.

Activités d'apprentissage

- Faire un tableau à trois colonnes pour montrer à quoi ressemble la communication personnelle efficace, comment on la reconnaît et quels sentiments y sont associés.

Ce que je vois	Ce que j'entends	Ce que je ressens

- À l'aide de l'information du tableau, analyser son mode de communication personnel.
- Déterminer ses aptitudes à communiquer et celles qu'on désire perfectionner.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Analyser le mode de communication personnel de son politicien, de son animateur d'émission de télévision ou de son enseignant préféré.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- décrire un aspect de sa vie pour lequel il aimerait améliorer sa communication. Il énumère cinq moyens d'y arriver.

Renseignements
pour
l'enseignant

Obstacles à la communication

- **Surcharge de messages** – nous entendons trop de paroles chaque jour pour pouvoir tout écouter attentivement; nous devons parfois nous laisser distraire.
- **Préoccupation personnelle** – nous sommes trop occupés à penser à quelque chose d'autre qui semble plus important à ce moment-là.
- **Rapidité de la pensée** – nous sommes capables de comprendre les paroles plus rapidement que les autres sont capables de les dire. L'esprit a donc tendance à errer pendant la période d'attente.
- **Effort** – écouter attentivement n'est pas facile et certaines personnes ne sont pas prêtes à faire l'effort de bien écouter.
- **Sons externes** – nous sommes entourés de distractions, ce qui nous empêche de bien prêter attention aux autres.
- **Troubles auditifs** – certaines personnes éprouvent des troubles auditifs physiologiques, ce qui peut entraîner la frustration tant chez le locuteur que chez l'écouter.
- **Hypothèses erronées** – nous tenons parfois certaines choses pour acquies et cela nous empêche d'écouter. Par exemple, si une personne parle d'un sujet que nous connaissons, nous pouvons penser qu'il n'y a là rien de nouveau. Certaines personnes supposent qu'un sujet n'est pas important et cesseront d'écouter.

**Résultat R-9.4 (suite)**

- **Absence d'avantages manifestes** – parfois, nous ne voyons aucun avantage à écouter les autres, parce que nous trouvons qu'il est plus intéressant de parler. La communication persuasive permet au locuteur d'influencer les autres et peut lui valoir l'attention et le respect. Parler permet d'extérioriser son énergie, ce qui n'est pas possible en écoutant. Puisqu'il leur semble plus avantageux de parler, les gens ne voient souvent pas les avantages d'écouter.
- **Manque de formation** – plusieurs personnes croient qu'écouter est une habileté innée, comme le fait de respirer, et qu'elles n'ont pas besoin d'apprendre ou de perfectionner cette habileté innée. Écouter, c'est une habileté qui demande à être exercée.
- **Pseudo-écoute** – écouter, mais avoir autre chose en tête.
- **Monopolisation de la conversation** – être seulement intéressé à parler de ses idées et ne pas se soucier de celles des autres.
- **Écoute sélective** – se concentrer seulement sur ce qui nous intéresse.
- **Écoute isolée** – délibérément ne pas prêter attention à quelque chose que nous ne voulons pas entendre, comme se faire rappeler qu'une tâche doit être effectuée.
- **Écoute défensive** – interpréter tout ce qu'une autre personne dit comme une attaque personnelle.
- **Embuscade** – écouter attentivement pour réunir des renseignements afin de les utiliser contre cette personne à l'avenir.
- **Écoute insensible** – ne pas essayer de voir au-delà des mots d'une personne pour comprendre ce qu'elle ne dit pas, c'est-à-dire prendre ce qu'elle dit au pied de la lettre. Par exemple, demander à une amie comment elle va et, lorsqu'elle répond « bien » d'une voix tremblante et les larmes aux yeux, entendre seulement le mot « bien » sans se rendre compte que son expression corporelle montre qu'elle est bouleversée.



Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

R-9.5

Les élèves vont décrire et analyser les facteurs contribuant au développement de relations malsaines et élaborer des stratégies pour faire face à ces relations.

Amorce

- Dresser chacun une liste de personnes avec lesquelles on entretient une relation positive.
- À côté de chaque nom, écrire une qualité qu'on apprécie chez cette personne et une activité, un sentiment ou un moment positif qui rappelle cette personne.

Activités d'apprentissage

- En équipe de deux, penser aux éléments nécessaires pour maintenir une relation saine. Comparer ses réponses avec les résultats de recherche suivants portant sur les facteurs favorisant les relations intimes :
 - temps passé ensemble;
 - désir mutuel de rapprochement;
 - respect mutuel et égalité;
 - communication honnête;
 - niveau de confiance élevé obtenu avec le temps.
- Faire un remue-méninges des caractéristiques d'une relation malsaine.
- Avec un partenaire, inventer un scénario illustrant une relation malsaine. Échanger son scénario et suggérer par écrit des stratégies possibles pour améliorer une relation ou y mettre fin.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Discuter de la différence entre faire de la peine à une personne et l'agresser psychologiquement.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- créer un diagramme de Venn pour comparer et différencier une amitié saine et une amitié malsaine.



- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

R-9.6

*Les élèves vont être des modèles d'intégrité et d'honnêteté conformément à des principes déontologiques; ex. : élaborer des stratégies pour avoir un comportement éthique.***Amorce**

- Avec la classe, définir les termes **intégrité** et **honnêteté** et en discuter.
- Trouver des exemples d'actions ou de façons de parler qui sont des modèles d'intégrité et d'honnêteté.

Activités d'apprentissage

- Discuter du sens du terme **principes éthiques**.
- Discuter des principes éthiques qu'on accepte et auxquels on doit se conformer à l'école et à la maison.
- Inventer des scénarios où un adolescent doit affronter une situation difficile comportant un enjeu éthique, à l'école ou à la maison. Dans un jeu de rôles, représenter des modèles d'intégrité et suivre des principes éthiques.
- Analyser les jeux de rôles afin de cerner les stratégies que les adolescents ont utilisées pour se comporter de manière éthique. Trouver des récompenses personnelles positives d'un comportement éthique, comme la satisfaction personnelle et le respect de ses pairs et de ses enseignants.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Dresser une liste de vérification des comportements éthiques à l'école. Dans sa liste, écrire des mots et des actions qui reflètent bien l'intégrité et l'honnêteté. La présenter sur une affiche ou un tableau et l'afficher dans la classe.
- Penser à un enjeu éthique auquel on a récemment dû faire face. Le résumer en un paragraphe en identifiant la situation et en répondant aux questions suivantes :
 - As-tu suivi un modèle d'intégrité au moment de prendre la situation en mains?
 - Si oui, quelle(s) stratégie(s) as-tu utilisée(s)?
 - Si non, qu'aurais-tu pu faire pour agir de façon éthique? Quels seraient les avantages d'agir avec intégrité?

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- décrire, en un paragraphe, une situation récente où il a fait preuve d'intégrité et d'honnêteté.

Renseignements
pour
l'enseignant**Le comportement éthique**

- **L'éthique** est l'étude des normes de conduite et du jugement moral. Les principes éthiques orientent les conduites et les prises de décisions quotidiennes et constituent la base des normes personnelles.
- **L'intégrité** se décrit mieux en termes d'actions : fais ce que tu dis de faire; garde ta parole; vis en fonction de tes croyances; garde tes promesses; fais ce que tu sais être bien. L'intégrité est le contraire de l'hypocrisie.
- **L'hypocrisie**, c'est quand une personne dit quelque chose, mais fait autre chose.
- **La justice** est le fait de traiter les autres de façon équitable.



Résultat R–9.6 (suite)

Façons grâce auxquelles les élèves peuvent se comporter de façon éthique

- admettre s'être trompé;
- suivre les règlements de l'école et de la classe;
- choisir de respecter les autres;
- appliquer les principes éthiques durant les réunions de classe;
- appliquer les principes d'éthique à l'esprit d'équipe dans les sports d'équipe et les activités;
- accepter les conséquences de leurs actions.

Façons grâce auxquelles les enseignants peuvent modeler et renforcer les principes éthiques

- admettre s'être trompé;
- faire preuve de respect et d'équité à l'endroit de tous les élèves;
- présenter les corrections de façon à maintenir la dignité des élèves, y compris donner les corrections individuellement, tenter de changer le comportement de l'élève plutôt que sa personnalité et rester calme, juste et neutre;
- respecter les règlements de l'école et de la classe;
- inclure les principes éthiques lorsqu'ils discutent des raisons de leurs choix ou de leurs décisions;
- choisir des conséquences cohérentes et logiques pour les comportements indésirables;
- souligner les vertus des élèves en utilisant des phrases du genre « tu as fais preuve d'une grande gentillesse » ou « tu as fais preuve d'intégrité quand tu as choisi de t'éloigner du conflit ».



- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

R-9.7

Les élèves vont perfectionner leurs habiletés personnelles de gestion des conflits; ex. : les stratégies de négociation, de médiation.

Amorce

- Revoir les termes suivants :
 - **négoçiation** : discuter et arriver à une solution;
 - **compromis** : renoncer à une partie de ce qu'on veut pour obtenir en partie ce qu'on veut;
 - **consensus** : accord mutuel de tout le monde;
 - **médiation** : il s'agit d'un tiers qui aide des parties en litige à revoir le processus et à demeurer concentrées. Un médiateur n'offre pas de solutions ni ne porte de jugements.

Activités d'apprentissage

- En équipe de deux, présenter un exemple de la façon d'appliquer les étapes de négociation dans un conflit entre deux adolescents ou un adolescent et ses parents, son enseignant, son entraîneur ou son superviseur.
- Dresser une liste de scénarios de conflits typiques entre parents et adolescents. Exemples de sujets : nettoyer sa chambre, se mettre d'accord sur une heure de rentrée, faire les tâches ménagères, prendre le petit déjeuner, terminer ses devoirs à temps, parler au téléphone ou choisir les vêtements selon la saison. Dans un jeu de rôles, présenter des stratégies de négociation efficaces pour chaque situation.
- Faire un jeu de rôles de la situation conflictuelle avec une troisième personne qui agit à titre de médiateur. Discuter des méthodes efficaces et des raisons pour lesquelles elles sont efficaces.
- Faire une affiche en indiquant les étapes du processus de négociation et de médiation.
- Lire la *Fiche d'information pour l'élève 41 : Les habiletés de négociation*, à l'annexe B, et discuter des idées présentées.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Examiner comment la médiation aide les familles à trouver des solutions qui favorisent la philosophie gagnante sur toute la ligne au moment d'un divorce.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- imaginer qu'il travaille à un projet scolaire important avec un camarade de classe. Ils sont incapables de se mettre d'accord sur la façon de présenter leur projet et il croit également que son partenaire ne fait pas sa part du travail. Il décrit au moins deux stratégies qu'il peut utiliser pour gérer le conflit.

Renseignements
pour
l'enseignant**La médiation****Le processus de médiation comporte cinq étapes.**

1. Faire un aperçu global. Les médiateurs restent neutres. Aucune interruption ou injure n'est acceptée. Les parties en conflit s'entendent pour résoudre le conflit.
2. Raconter la situation. Le médiateur demande à chaque partie d'exposer la situation. Après que chaque partie a eu l'occasion de parler, le médiateur résume le conflit et donne la chance à chaque partie d'ajouter ce qu'elle pourrait avoir oublié ou ce qu'elle doit expliquer plus clairement.



Résultat R-9.7 (suite)

3. Déterminer les objectifs. Le médiateur amène les deux parties à déterminer leurs objectifs et leur demande de clarifier leurs objectifs selon leur point de vue.
4. Faire un remue-méninges des possibilités. Le médiateur encourage les deux parties à faire un remue-méninges en se posant des questions comme la suivante : « Qu'aimerais-tu que l'autre partie fasse? ». Le médiateur note tout ce qui est dit sans critiquer.
5. Évaluer les opinions. Les parties choisissent une solution. Le médiateur demande à chaque partie de choisir les possibilités qu'elles sont prêtes à accepter et les mesures qu'elles comptent prendre pour aboutir à cette solution. Le médiateur répète les options convenues.

Le médiateur devrait prendre des notes sur une feuille de résumé. Il devrait y avoir une feuille par partie ou par personne représentée. À la fin du processus de médiation, chaque personne ou groupe doit signer la feuille indiquant qu'elle ou qu'il est d'accord avec la décision finale du processus.



Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

R-9.8

Les élèves vont analyser les habiletés nécessaires au maintien de l'individualité au sein d'un groupe; ex. : la dignité, l'assertivité, les habiletés de refus.

Amorce

- Discuter ce que signifie exprimer son individualité au sein d'un groupe.
- Discuter des raisons pour lesquelles il est important de maintenir l'individualité et d'être fidèle à soi-même plutôt que d'être en conformité avec ce que les autres disent ou pensent.

Activités d'apprentissage

- En petits groupes, indiquer comment on exprime son individualité à la maison, à l'école et dans la collectivité.
- Partager ses idées avec la classe.
- Revoir les concepts de **dignité**, d'**assertivité** et d'**habiletés de refus**.
- Discuter en quoi ces concepts se rapportent au maintien de l'individualité au sein d'un groupe.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Trouver des situations où il pourrait être nuisible de se distinguer de son groupe.

L'élève peut :

- créer une liste de stratégies lui permettant de rester fidèle à lui-même. Il en décrit les avantages.

Exemples
d'activités
d'évaluation



Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

CONTENU

- ☑ Renseignements pour l'enseignant
- ☑ Liens : école-foyer-communauté
- ☑ Fiche d'information pour l'élève
- ☑ Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

R-9.9

Les élèves vont évaluer l'efficacité d'un groupe et formuler des stratégies visant à améliorer l'efficacité du groupe; ex. : faire l'acquisition d'habiletés leur permettant d'animer des discussions ou des réunions.



Coopération

Amorce

- Discuter comment un groupe efficace réalise trois activités de base :
 - réalisation des objectifs;
 - maintien de la cohérence interne;
 - recherche des façons d'améliorer l'efficacité.

Activités d'apprentissage

- Avec un partenaire, faire un diagramme de Venn pour comparer les caractéristiques des groupes efficaces avec celles des groupes inefficaces.
- Décrire un des groupes dont on est membre et expliquer ce qui rend ce groupe efficace.
- Revoir la *Fiche d'information pour l'élève 42 : Mener et encourager des discussions*, à l'annexe B. Se servir de cette information en classe et aux réunions scolaires.
- Pour d'autres activités qui renforcent ce résultat d'apprentissage, visiter le site Web de l'Éducation physique en ligne d'Alberta Learning à l'adresse suivante : www.learning.gov.ab.ca/educationphysiqueenligne/. Cliquer sur **Ressources...**, puis **RAG C**, et enfin, **Activités**.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- À l'aide de la *Fiche d'activité pour l'élève 46 : Évaluation de la réunion*, à l'annexe C, évaluer les réunions auxquelles on va participer au cours du mois prochain. S'inspirer de cette évaluation pour déterminer les points forts de son groupe et établir les nouveaux objectifs de ce dernier en matière d'efficacité.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- remplir la liste de vérification suivante portant sur sa participation aux activités de la classe au cours de la dernière semaine afin d'évaluer sa contribution à l'efficacité du groupe.

Liste de vérification de ma participation à la réunion

	Toujours	Souvent	Parfois	Pas encore
- J'écoute bien.				
- Je participe activement aux discussions.				
- Je ne m'éloigne pas du sujet.				
- Je suis ouvert aux idées des autres.				
- Je fais ce sur quoi le groupe s'est mis d'accord.				
- Je me prépare pour les réunions.				

- Ajouter trois énoncés à cette liste et évaluer son rendement à l'aide des indicateurs ci-dessus.

Renseignements
pour
l'enseignant

Résultat R-9.9 (suite)

L'appartenance

Appartenir à un groupe est un aspect important de la vie. La qualité de vie dépend partiellement de l'efficacité des groupes auxquels les gens font partie et l'efficacité dépend partiellement des aptitudes personnelles du groupe et de la connaissance du processus de groupe.

Une personne naît dans un groupe, la famille, et elle dépend du soutien de ce groupe pour survivre. La façon dont les gens sont perçus et se font traiter par les membres des nombreux groupes auxquels ils appartiennent définit leur identité personnelle. Les gens reçoivent une éducation en groupe et ils travaillent et jouent en groupe. Toutes les étapes de la vie sont caractérisées par le besoin de faire partie de groupes.

Caractéristiques des groupes efficaces

- Les objectifs du groupe sont très bien compris et pertinents aux besoins de ce dernier. Ils encouragent la coopération et incitent les membres du groupe à prendre un engagement.
- Les membres du groupe communiquent clairement et ouvertement leurs idées et leurs sentiments.
- Les membres du groupe participent et possèdent des aptitudes à commander. Chaque membre du groupe participe, écoute les autres et est apprécié. Les talents et les aptitudes de chacun sont reconnus et mis à profit.
- Le pouvoir et l'influence sont égaux au sein du groupe et sont fondés sur les aptitudes et l'expertise, et non sur l'autorité.
- Le groupe prend des décisions en respectant les marches à suivre appropriées. Le type de prise de décisions utilisé correspond au temps et aux ressources disponibles.
- Les controverses et les conflits entre les membres ayant des opinions divergentes sont les bienvenus; leurs objectifs visent à explorer les possibilités et à améliorer la prise de décisions collective.
- Les membres sont satisfaits d'appartenir au groupe et ressentent un degré élevé de confiance, d'acceptation et d'appui au sein du groupe.
- Les membres possèdent des aptitudes marquées en résolution de problèmes. Le groupe met en pratique les solutions possibles et évalue leur efficacité.
- Le groupe encourage l'innovation et la prise de risques calculés.
- Les membres évaluent l'efficacité du groupe et déterminent comment améliorer le processus de ce dernier.

Adapté de la source : David W. Johnson et Frank P. Johnson, *Joining Together: Group Theory and Group Skills*, 1st ed. (p. 1, 3, 4). Publié par Allyn et Bacon, Boston, MA. © Pearson Education 1975. Reproduit avec autorisation de l'éditeur.

Participation individuelle à la prise de décisions

Un membre du groupe est plus susceptible de respecter une décision s'il a participé au processus décisionnel. Plus les membres participent aux discussions, plus ils croiront qu'ils ont influencé la décision, se sentiront liés à la décision et assumeront les responsabilités pour que la décision porte fruits. Les gens ont tendance à valoriser et à appuyer ce qu'ils aident à réaliser.



Liens

Résultat R-9.9 (suite)**Idées pour favoriser l'acquisition d'habiletés d'interaction en groupe et promouvoir l'efficacité du groupe****Les élèves peuvent :**

- participer aux réunions de classe;
- présider à tour de rôle les discussions en classe;
- renforcer l'utilisation des bonnes marches à suivre d'autrui;
- assister aux réunions du conseil municipal en tant qu'observateurs;
- faire partie des groupes consultatifs locaux;
- assister à une partie des réunions du personnel pour présenter aux enseignants les projets des élèves en cours;
- assister aux réunions du conseil d'école pour présenter aux parents les projets des élèves en cours;
- assister à des conférences ou à des journées de réflexion sur le leadership.

Les parents peuvent :

- organiser des réunions familiales pour discuter des problèmes et encourager chaque membre de la famille à participer et à y mettre du sien;
- encourager la participation des élèves au conseil d'école;
- superviser bénévolement les réunions de planification d'activités pour les adolescents.

La communauté peut :

- faire des présentations sur les stratégies pour mener efficacement une réunion;
- inviter des représentants étudiants aux réunions du conseil municipal;
- répondre aux invitations de participation aux réunions du conseil étudiant;
- rencontrer les élèves pour discuter des suggestions de projets communautaires destinés aux adolescents;
- commanditer les jeunes entreprises ou les cours de perfectionnement en affaires pour les jeunes.



Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

V-9.1

Les élèves vont recourir à leurs habiletés en gestion du temps personnel dans le cadre de diverses occasions d'apprentissage; ex. : formuler des stratégies les empêchant de toujours remettre à plus tard.

Amorce

- Discuter de ce qu'est une bonne gestion du temps.
- Dresser une liste de stratégies de gestion du temps dont chacun se sert.
- Discuter de celles qui se sont montrées les plus efficaces.
- Dresser une liste de dix avantages d'utiliser des stratégies efficaces de gestion du temps et de cinq inconvénients de recourir à de mauvaises habitudes en gestion du temps.

Activités d'apprentissage

- Trouver des situations au cours desquelles un élève de 9^e année doit recourir à des habiletés en gestion du temps.
- Discuter des stratégies les plus utiles pour des situations précises d'apprentissage.
- Élaborer un plan de gestion du temps pour une période donnée. Inscrire son objectif général et les stratégies en gestion du temps qu'on a l'intention d'utiliser pour réaliser cet objectif. Écrire ses progrès chaque semaine dans un journal. Noter ce qu'on a fait ou accompli, les habiletés en gestion du temps qu'on a utilisées efficacement, les difficultés éprouvées et son plan d'amélioration pour la semaine prochaine. Après que son plan aura été mis en œuvre, réfléchir à son objectif initial.
 - L'as-tu réalisé?
 - Pourquoi?
 - Quelles stratégies de gestion du temps as-tu réussi à mettre en pratique?
 - Que dois-tu modifier pour mieux faire face aux situations futures?
- Avec la classe, dresser une liste de stratégies pour empêcher la procrastination (le fait de toujours remettre à plus tard).

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Discuter de l'importance de la gestion du temps au travail. Dresser une liste de situations au travail où les stratégies efficaces en gestion du temps sont essentielles.
- Interroger la personne la plus occupée qu'on connaît et discuter de ses stratégies en gestion du temps.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- décrire trois habiletés en gestion du temps auxquelles il a recours durant la journée à l'école. Il explique comment ces stratégies l'aident à être un meilleur apprenant;
- créer un dépliant soulignant cinq stratégies efficaces de gestion du temps qu'il peut utiliser à la maison ou dans sa vie sociale.



Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

V-9.2

Les élèves vont faire le lien entre l'apprentissage continu et la réussite et la satisfaction personnelles.

Amorce

- En équipe de deux, discuter d'une habileté particulière que chacun a acquise et qui lui a donné beaucoup de satisfaction. Par exemple, apprendre à monter à bicyclette.

Activités d'apprentissage

- Avec la classe, dresser une liste de choses apprises récemment et qui font éprouver un sentiment de réussite et de satisfaction personnelles.
- Énumérer les situations au cours desquelles ces choses ont été apprises. Écrire les noms des personnes qui ont facilité ces apprentissages. Discuter du fait qu'on apprend à chaque jour et qu'on peut apprendre avec l'aide de plusieurs personnes.
- Dresser une liste de choses qu'on aimerait apprendre à l'avenir.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Discuter en quoi ces nouvelles habiletés contribueront à sa réussite et à sa satisfaction personnelles.
- Discuter de son livre ou son film préféré et analyser comment les personnages ont continué à apprendre tout au long de l'histoire. En quoi les nouveaux apprentissages ont-ils contribué à leur réussite et à leur satisfaction personnelles?

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- dresser la liste des dix apprentissages les plus importants dans sa vie.



Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

V-9.3

Les élèves vont recourir à leurs habiletés de prise de décisions pour choisir des activités appropriées de prise de risques qui se traduiront par leur épanouissement et leur autonomie; ex. : une plus grande liberté signifie également de plus grandes responsabilités quant aux conséquences de leurs choix.

Exemples
d'activités
d'apprentissage**Amorce**

- Revoir le concept de **prise de risques positifs**.
- Dresser une liste de risques positifs que les élèves peuvent prendre pour accroître leur confiance et leur sentiment de soi positif.

Activités d'apprentissage

- Dresser une liste de stratégies de prise de décisions pour choisir des risques positifs. Par exemple, peser le pour et le contre, en parler avec un parent ou un ami en qui on a confiance.
- Discuter en quoi prendre des décisions pour soi-même donne une liberté accrue, mais aussi rend responsable des conséquences.
- Choisir chacun un risque positif qu'on prendra au cours des prochaines semaines et rédiger un plan en indiquant les étapes que qu'on compte suivre et pourquoi. Quand la période est terminée, réfléchir à son expérience.
 - Comment as-tu fait ton choix?
 - Penses-tu maintenant que tu as fait un bon choix?
 - Qu'as-tu tiré du risque pris?
 - Qu'as-tu tiré du processus de prise de décisions en choisissant le risque?

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Partager des exemples de personnes célèbres et talentueuses ayant pris des risques positifs qui ont contribué à leur épanouissement et à leur autonomie.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- décrire un risque positif qu'il a pris ce mois-ci. Il explique comment ce risque a influé sur son autonomie et son sentiment de pouvoir. Il décrit également ce qui l'a poussé à prendre ce risque.



Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

V-9.4

Les élèves vont perfectionner leurs objectifs personnels et leurs priorités en matière d'apprentissage et de cheminement de carrière; ex. : en faisant des recherches sur des programmes d'études, notamment les programmes du secondaire 2^e cycle et les programmes menant à des carrières éventuelles.

Exemples
d'activités
d'apprentissage

Accent sur la planification et l'épargne pour les études postsecondaires

Amorce

- Avec un partenaire, discuter de ses objectifs de carrière et des étapes qu'on devra suivre pour les atteindre.
- Avec la classe, discuter du terme **études postsecondaires**. Discuter de l'éventail de possibilités postsecondaires, de l'apprentissage à l'université. Dresser une liste de possibilités offertes dans la province. Afficher la liste en classe.

Activités d'apprentissage

- En tenant compte de son objectif de carrière, prendre cinq minutes pour réfléchir au coût des études postsecondaires. Énumérer les dépenses possibles et le coût de chacune. Multiplier le résultat par le nombre d'années d'études requises. Comparer son estimation avec celle d'un partenaire.
- En travaillant de pair avec l'enseignant du cours d'anglais, visionner la vidéo *Street Cents: Saving for School* (disponible qu'en anglais) et écrire :
 - au moins une stratégie pour épargner ou gagner de l'argent qui serait efficace pour soi;
 - au moins une stratégie pour épargner ou gagner de l'argent qui *ne serait pas* efficace pour soi;
 - une opinion exprimée dans la vidéo avec laquelle on était d'accord;
 - une opinion exprimée dans la vidéo avec laquelle on était en désaccord.
 Cette vidéo est également disponible sur le site Web de Alberta Learning Information Service (ALIS) à l'adresse suivante : < www.alis.gov.ab.ca >.
- Se servir de la *Fiche d'activité pour l'élève 43 : Perfectionner ton objectif*, à l'annexe C, pour observer comment et pourquoi ses objectifs d'apprentissage et de plan de carrière futurs ont changé au cours des deux dernières années.
- Chercher des solutions pour épargner en vue d'études postsecondaires et pour les payer. Inscrire cette information sur la *Fiche d'activité pour l'élève 44 : Payer ses études postsecondaires*, à l'annexe C.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Dresser une liste des dix questions les plus importantes relativement à la planification et à l'épargne pour les études postsecondaires.
- Inviter plusieurs étudiants qui fréquentent actuellement le collège, l'université ou qui suivent d'autres formations postsecondaires à venir parler de leurs objectifs de carrière et de la façon dont ils ont épargné pour leurs études. Leur demander s'ils ont des conseils à donner sur le financement des études postsecondaires.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- se servir de la *Fiche d'activité pour l'élève 45 : Les objectifs financiers*, à l'annexe C, afin d'élaborer un plan d'action pour planifier et épargner en vue de ses études postsecondaires;
- se servir du tableau à la page suivante pour évaluer les objectifs financiers qu'il a atteints.



Résultat V-9.4 (suite)

4 <i>Satisfait aux standards de rendement excellent</i>	3 <i>Dépasse les standards de rendement acceptable</i>	2 <i>Satisfait aux standards de rendement acceptable</i>	1 <i>Besoin d'amélioration pour satisfaire aux standards de rendement acceptable</i>
<ul style="list-style-type: none"> détermine clairement et avec précision les objectifs en matière de carrière, d'éducation et de finances estimation précise et détaillée des coûts cerne de multiples stratégies innovatrices pour épargner avant et pendant les études postsecondaires 	<ul style="list-style-type: none"> détermine clairement les objectifs en matière de carrière, d'éducation et de finances estimation précise des coûts cerne de multiples stratégies pour épargner avant et pendant les études post-secondaires 	<ul style="list-style-type: none"> détermine les objectifs de base en matière de carrière, d'éducation et de finances estimation raisonnable des coûts cerne des stratégies de base pour épargner avant et pendant les études post-secondaires 	<ul style="list-style-type: none"> détermine vaguement les objectifs en matière de carrière, d'éducation et de finances estimation déraisonnable ou incomplète des coûts cerne des stratégies vagues ou irréalistes d'épargne avant et pendant les études postsecondaires

Liens

Idées visant à faire connaître les programmes de formation et l'aide financière en vue des études postsecondaires

Les élèves peuvent :

- parler à leurs parents de leurs plans de financement de leurs études postsecondaires;
- parler à des étudiants plus âgés qui suivent une formation postsecondaire et discuter des objectifs de carrière et du financement des études;
- mettre à jour leur portfolio comprenant leurs objectifs en matière de carrière, d'apprentissage et de finances ainsi que leurs plans d'épargne pour leurs études postsecondaires;
- visiter le site Web : < www.alis.gov.ab.ca >;
- créer une affiche encourageant les élèves de l'école à commencer à penser à la planification de leurs études postsecondaires.

Les parents peuvent :

- discuter avec leurs enfants de l'importance de planifier et d'épargner pour les études postsecondaires;
- participer au programme *Invitons nos jeunes au travail*;
- assister aux séances d'information sur les occasions de financement et d'études post-secondaires accessibles aux étudiants;
- visiter le site Web : < www.alis.gov.ab.ca >.

La communauté peut :

- inviter du personnel des banques et des sociétés de fiducie locales à organiser des soirées d'information sur les régimes enregistrés d'épargne-études;
- encourager les collèges, les universités et les instituts de technologie de la région à participer aux foires d'information sur les carrières;
- parrainer des bourses d'études destinées aux élèves faisant leur première année d'études postsecondaires;
- inciter les étudiants des collèges, des universités et des instituts de technologie à visiter les écoles secondaires de 1^{er} cycle et de 2^e cycle pour parler aux élèves et partager leurs expériences personnelles relativement à la planification et à l'épargne en vue de leurs études postsecondaires.



Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

V-9.5

Les élèves vont enrichir et améliorer leur portfolio personnel; ex. : en y ajoutant un échantillon de formulaire de demande d'emploi, leur curriculum vitæ, des réponses à des questions souvent posées en entrevue.

Amorce

- Revoir les habiletés personnelles et les intérêts inscrits dans son portfolio.

Activités d'apprentissage

- Faire un remue-méninges de catégories qu'on pourrait ajouter dans son portfolio. Par exemple :
 - rêves et aspirations;
 - intérêts;
 - valeurs;
 - expérience;
 - objectifs et plans d'action;
 - information sur l'enseignement secondaire;
 - information sur les carrières.
- Inventer une méthode pour recueillir et organiser son information. Par exemple, une reliure à trois anneaux avec des onglets permet d'ajouter et d'enlever facilement de l'information. Il peut également être utile d'organiser sa reliure par catégorie et de préparer des feuilles de résumé pour chaque catégorie.
- Inventer un système pour évaluer son portfolio. Ajouter une autoévaluation, un contrôle par les pairs et un entretien avec un enseignant. Élaborer une liste de vérification pour chaque contrôle et encourager ses pairs et son enseignant à effectuer une évaluation et un suivi réguliers.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Inviter des membres de la communauté à venir en classe pour montrer leur propre portfolio et à discuter comment ils l'ont utilisé pour établir leurs objectifs de carrière et évaluer leur épanouissement. Voici des exemples de conférenciers : un nouvel enseignant, un graphiste, un écrivain, un architecte, un artiste visuel ou un spécialiste des relations publiques.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- décrire un nouvel aspect qu'il a appris sur soi-même en montant son portfolio. Il décrit également les nouveaux renseignements qu'il aimerait ajouter à son portfolio au cours de l'année prochaine.

Renseignements
pour
l'enseignant

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la façon de constituer un portfolio personnel, voir les chapitres sur les stratégies d'enseignement et sur l'évaluation du présent guide.

9^e
année

Choix en matière d'apprentissage pour la vie



Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

CONTENU

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

V-9.6

Les élèves vont élaborer des stratégies visant à faire face aux transitions; ex. : en se préparant un plan d'apprentissage en vue de la transition au secondaire 2^e cycle, en ne perdant pas de vue leurs plans de carrière futurs.

Amorce

- Faire un diagramme de Venn pour démontrer les ressemblances et les différences entre le secondaire 1^{er} cycle et le secondaire 2^e cycle.

Activités d'apprentissage

- En petits groupes, trouver trois différences entre le secondaire 2^e cycle et le secondaire 1^{er} cycle, et noter les adaptations qu'on devra faire. Discuter de la façon dont on peut commencer à se préparer en vue de cette transition.
- Planifier son secondaire 2^e cycle en choisissant les cours qu'on a l'intention de prendre.
- Discuter des questions suivantes :
 - « Pourquoi est-il important de vérifier les exigences des collèges et des universités avant de commencer le secondaire 2^e cycle? »
 - « Quels autres renseignements me faudra-t-il avant de choisir mes cours? »
- Discuter de l'importance qu'occupe la langue d'instruction vis-à-vis ses futurs plans de carrière.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Interroger trois élèves de 10^e année pour savoir comment ils ont fait face à la transition du secondaire 1^{er} cycle au secondaire 2^e cycle. Y a-t-il des choses qu'ils auraient voulu faire différemment? Leur demander s'il y a un aspect du secondaire 2^e cycle qui les a surpris. Ont-ils dû modifier leurs habitudes de travail et leurs méthodes d'étude au secondaire 2^e cycle?

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- énumérer trois choix de carrière éventuels et expliquer comment ces choix influenceront sur les cours qu'il suivra au secondaire 2^e cycle;
- compléter les énoncés suivants :
 - « Le secondaire 1^{er} cycle a été... »
 - « Ce qui me manquera le plus du secondaire 1^{er} cycle est... »
 - « Au secondaire 2^e cycle, j'ai hâte de... »
 - « Je m'inquiète un peu de... »
 - « Afin de me préparer au secondaire 2^e cycle, je... »



Liens

Résultat V-9.6 (suite)

Idées pour appuyer la transition réussie du secondaire 1^{er} cycle au secondaire 2^e cycle**Les élèves peuvent :**

- assister aux portes ouvertes des écoles secondaires 2^e cycle de leur région;
- lire les documents distribués par le personnel de l'école secondaire 2^e cycle en vue de se préparer à l'inscription;
- parler à leurs parents, leurs frères et sœurs plus âgés, leurs amis et leurs cousins des choix de cours au secondaire 2^e cycle;
- s'informer des conditions d'admissibilité des établissements postsecondaires;
- planifier leur succès scolaire durant l'année actuelle pour maximiser leurs possibilités d'admission l'année suivante;
- se visualiser au secondaire 2^e cycle en se concentrant sur leurs objectifs et leurs espoirs relativement à leur rendement scolaire et parascolaire;
- déterminer des objectifs pour leur première année au secondaire 2^e cycle.

Les parents peuvent :

- encourager leurs adolescents à s'efforcer de faire de leur mieux pour se préparer au secondaire 2^e cycle;
- se tenir au courant des dates et des méthodes d'inscription des écoles secondaires 2^e cycle dans la région;
- assister aux portes ouvertes des écoles secondaires 2^e cycle avec leurs adolescents et poser des questions pertinentes;
- parler à leurs adolescents des choix de cours au secondaire 2^e cycle;
- s'informer des expériences actuelles au secondaire 2^e cycle;
- parler des différences entre leur propre expérience et celle de leurs adolescents.

La communauté peut :

- octroyer des bourses d'études aux élèves prometteurs de 9^e année qui entrent au secondaire 2^e cycle;
- reconnaître, dans les journaux locaux, les finissants de la 9^e année;
- commanditer et appuyer les collectes de fond ou les célébrations pour la remise des diplômes;
- lors des journées portes ouvertes ou des cérémonies de remise des diplômes, demander à un conférencier de la communauté de venir s'adresser aux élèves de 9^e année qui ont obtenu leur diplôme.

9^e
année

Choix en matière d'apprentissage pour la vie



Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

CONTENU

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

V-9.7

Les élèves vont analyser l'incidence possible du bénévolat sur les possibilités de carrière.

Amorce

- Discuter comment les expériences de bénévolat peuvent mener à des possibilités de carrière. Par exemple, on a l'occasion de voir si on aime le domaine, on se fait des contacts dans le domaine qui nous intéresse et on se construit une réputation de bon travailleur, laquelle pourra permettre d'obtenir des postes rémunérés à l'avenir.
- Revoir la *Fiche d'information pour l'élève 43 : Le bénévolat et le cheminement de carrière* et la *Fiche d'information pour l'élève 44 : Le travail bénévole*, à l'annexe B, puis en discuter.

Activités d'apprentissage

- Compléter la *Fiche d'activité pour l'élève 41 : Tes habiletés et le bénévolat*, à l'annexe C, et en discuter.
- Dans son portfolio, concevoir plusieurs pages titres sur ses intérêts et son expérience en matière de bénévolat. Analyser ensuite ces pages.
 - Quelles nouvelles habiletés as-tu acquises grâce au bénévolat?
 - Quels sont les avantages possibles liés à ton choix de carrière?

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Noter cinq activités bénévoles auxquelles on aimerait participer dans sa communauté. Expliquer le lien entre ces activités et ses aspirations de carrière.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- énumérer cinq façons dont son expérience bénévole en tant que moniteur de terrain de jeu pourrait influencer sur ses futures possibilités de carrière;
- compléter la *Fiche d'activité pour l'élève 42 : Ce que je pense du bénévolat*, à l'annexe C;
- réaliser trois expériences de bénévolat et les comparer, décrivant son expérience et ce qu'il en a retiré.

Liens

Idées pour promouvoir le bénévolat à l'école et dans la communauté

Les élèves peuvent :

- se porter bénévoles dans les entreprises locales et les services sociaux;
- organiser des projets d'éducation par les pairs sur la préparation au milieu de travail au sein de l'école;
- connaître les règlements de sécurité liés au travail bénévole ou à temps partiel;
- questionner les employeurs ou les fournisseurs d'expériences de bénévolat à propos des droits et des responsabilités.



Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Résultat V-9.7 (suite)

Les parents peuvent :

- participer au programme *Invitons nos jeunes au travail*;
- donner l'occasion à leurs adolescents de discuter des problèmes liés à leur emploi, au placement de bénévoles ou à leurs expériences de travail.

La communauté peut :

- offrir aux adolescents des possibilités d'emplois à temps partiel rémunérés ou bénévoles;
- accepter et reconnaître les efforts de responsabilité des adolescents bénévoles;
- encourager les adolescents bénévoles à terminer leurs études.

9^e
année

Choix en matière d'apprentissage pour la vie



Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

CONTENU

- Renseignements pour l'enseignant
- Liens : école-foyer-communauté
- Fiche d'information pour l'élève
- Fiche d'activité pour l'élève

Exemples
d'activités
d'apprentissage

V-9.8

Les élèves vont faire des recherches sur les consignes de sécurité personnelles à observer dans le cadre d'un travail bénévole; ex. : travailler avec un partenaire en tout temps, essayer de ne pas se retrouver seul(e).

Amorce

- Déterminer un problème de sécurité personnelle auquel une personne pourrait faire face en travaillant comme bénévole.

Activités d'apprentissage

- Déterminer des stratégies de prévention en matière de sécurité que peut utiliser une personne travaillant en tant que bénévole. Par exemple, travailler avec un partenaire, travailler avec un superviseur adulte de confiance qui est là en tout temps, refuser d'effectuer des tâches qui le rendent mal à l'aise.

Activités d'enrichissement et d'engagement

- Interroger des coordonnateurs de bénévoles faisant partie d'organismes de la région pour savoir comment ils encouragent la sécurité des bénévoles.

Exemples
d'activités
d'évaluation

L'élève peut :

- créer une fiche de conseils pour bénévoles en mettant l'accent sur la façon d'élaborer un plan de sécurité.

