

Maternelle

Programme de sécurité personnelle (3^e édition)

Leçon 1 – Les émotions

- R-M.1 Montrer qu'ils connaissent toute une gamme de sentiments ainsi que le vocabulaire permettant de les exprimer; ex.: joie, enthousiasme
- R-M.2 Explorer la relation qui existe entre les sentiments et le fait de bien se comporter; ex.: il est bon d'avoir des sentiments, mais ce ne sont pas tous les comportements qui sont bons
- R-M.3 Identifier des situations pouvant donner lieu à des émotions fortes

Leçon 2 – Trouver une grande personne qui saura t'aider

- B-M.7 Déterminer les situations non sécuritaires et identifier les règles de sécurité en matière de protection; ex.: éviter de marcher seul
- B-M.8 Identifier les symboles de sécurité; ex.: les enseignes de Parents-Secours (Block Parents), les symboles de matières dangereuses

Leçon 3 – Les noms des parties du corps

- B-2.3 Montrer qu'ils apprécient leur propre corps; ex.: en faisant des évaluations positives sur les activités qu'ils peuvent faire
- B-M.4 Identifier les parties externes de leur corps et décrire la fonction de chacune

Leçon 4 – Contacts physiques appropriés et inappropriés

- R-M.2 Explorer la relation qui existe entre les sentiments et le fait de bien se comporter; ex.: il est bon d'avoir des sentiments, mais ce ne sont pas tous les comportements qui sont bons

Leçon 5 – Le principe du compagnon

- B-M.7 Déterminer les situations non sécuritaires et identifier les règles de sécurité en matière de protection; ex.: éviter de marcher seul

Leçon 6 – Partir sans le dire, c'est NON! L'enfant prudent prévient ses parents

- B-M.7 Déterminer les situations non sécuritaires et identifier les règles de sécurité en matière de protection; ex.: éviter de marcher seul
- B-M.10 Décrire et montrer des manières d'être en sécurité à la maison et ailleurs; ex.: la manière dont ils répondent au téléphone, savoir à quel moment faire part de renseignements de nature personnelle

Leçon 7 – Si tu te perds

- B-M.8 Identifier les symboles de sécurité; ex.: les enseignes de Parents-Secours (Block Parents), les symboles de matières dangereuses
- B-M.9 Décrire et observer les règles de sécurité à la maison et à l'école; ex.: salle de bains, cuisine, escaliers, terrain de jeu
- B-M.10 Décrire et montrer des manières d'être en sécurité à la maison et ailleurs; ex.: la manière dont ils répondent au téléphone, savoir à quel moment faire part de renseignements de nature personnelle

1^{re} année**Programme de sécurité personnelle (3^e édition)****Leçon 1 – Les émotions**

- R-1.1 Reconnaître et démontrer diverses façons d'exprimer leurs sentiments; ex.: par le biais de moyens verbaux et non verbaux
- R-1.2 Identifier les réactions physiologiques découlant des sentiments; ex.: le cœur va battre plus vite quand on est excité
- R-1.3 Déterminer des sentiments positifs et des sentiments négatifs attribuables au stress ou au changement
- R-1.4 Comparer et contraster la communication non verbale positive et négative de même que les sentiments connexes; ex.: les touchers convenables et ceux qui ne le sont pas (ceux qui transcendent les différences culturelles)

Leçon 2 – Une grande personne qui saura t'aider

- B-1.7 Décrire les mesures à prendre dans des situations non sécuritaires ou d'exploitation; ex.: dire « non », se sauver, parler de la situation à une personne de confiance et ne cesser de le dire jusqu'à ce que quelqu'un les croie
- B-1.10 Reconnaître les personnes capables de les aider dans leur communauté et déterminer comment obtenir leur aide; ex.: savoir se servir du service 911

Leçon 3 - Les limites : comment se protéger

- R-1.4 Comparer et contraster la communication non verbale positive et négative de même que les sentiments connexes; ex.: les touchers convenables et ceux qui ne le sont pas (ceux qui transcendent les différences culturelles)

Leçon 4 – Les BONS et les MAUVAIS secrets

- B-1.7 Décrire les mesures à prendre dans des situations non sécuritaires ou d'exploitation; ex.: dire « non », se sauver, parler de la situation à une personne de confiance et ne cesser de le dire jusqu'à ce que quelqu'un les croie
- V-1.3 Cerner les étapes du processus de prise de décisions relativement à un enjeu propre à leur groupe d'âge

Leçon 5 – Le principe du compagnon

- B-1.8 Déterminer la raison d'être des règles de sécurité qui existent à la maison et à l'école, et les mettre en pratique; ex.: savoir comment se comporter pour prévenir les incendies
- B-1.9 Décrire des comportements sécuritaires lorsqu'ils se trouvent dans les rues de leur communauté, puis mettre ces comportements en pratique; ex.: en tant que piétons, passagers, cyclistes

Leçon 6 – Fie-toi à ton INSTINCT

- R-1.2 Identifier les réactions physiologiques découlant des sentiments; ex.: le cœur va battre plus vite quand on est excité
- R-1.3 Déterminer des sentiments positifs et des sentiments négatifs attribuables au stress ou au changement

2^e année**Programme de sécurité personnelle (3^e édition)****Leçon 1 – Les émotions**

- R-2.1 Reconnaître que les gens font des choix quant à la manière d'exprimer leurs sentiments; ex.: frustration
- R-2.2 Constater que la bonne expression des sentiments est une chose saine
- R-2.3 Identifier les réactions psychologiques et physiologiques pouvant découler du stress

Leçon 2 – Les grandes personnes de confiance

- B-2.10 Identifier les membres des réseaux de soutien personnel en matière de sécurité et déterminer comment avoir accès à leurs services; ex.: les membres de la famille, les enseignants, Parents-Secours (Block Parents), la police, le clergé, les voisins
- R-2.4 Élaborer des stratégies de communication visant à exprimer leurs besoins et à obtenir de l'aide; ex.: si quelqu'un les touche d'une manière qui les rend mal à l'aise, savoir à qui le dire et comment le dire
- V-2.6 Reconnaître que chaque personne joue de nombreux rôles dans la vie; ex.: celui d'amie, de sœur

Leçon 3 – Sensibilisation à la sécurité

- B-2.8 Décrire les comportements à adopter à la maison en matière de sécurité sur le plan des communications et mettre ces comportements en pratique; ex.: répondre au téléphone, à la porte

Leçon 4 – Le principe du compagnon

- B-2.8 Décrire les comportements à adopter à la maison en matière de sécurité sur le plan des communications et mettre ces comportements en pratique; ex.: répondre au téléphone, à la porte
- B-2.9 Décrire les règles de sécurité et les mettre en pratique lorsqu'ils utilisent de l'équipement d'activité physique; ex.: une bicyclette, une trottinette, des patins à roues alignées

Leçon 5 – Dépasser les limites

- B-2.7 Déterminer et élaborer des plans dont ils pourront se servir lorsqu'ils seront sous pression pour adopter des comportements inappropriés ou avec lesquels ils ne se sentent pas à l'aise; ex.: faire face à diverses pressions comme toute forme d'intimidation, de menace ou d'exclusion
- R-2.4 Élaborer des stratégies de communication visant à exprimer leurs besoins et à obtenir de l'aide; ex.: si quelqu'un les touche d'une manière qui les rend mal à l'aise, savoir à qui le dire et comment le dire

Leçon 6 – Les BONS et les MAUVAIS secrets

- R-2.4 Élaborer des stratégies de communication visant à exprimer leurs besoins et à obtenir de l'aide; ex.: si quelqu'un les touche d'une manière qui les rend mal à l'aise, savoir à qui le dire et comment le dire
- V-2.3 Recourir au processus de prise de décisions relativement à des enjeux propres à leur groupe d'âge

3^e année**Programme de sécurité personnelle (3^e édition)****Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

- B-3.8 Employer des pratiques sécuritaires pour eux-mêmes et pour autrui; ex.: décrire des stratégies en vue de la préparation et du rangement sécuritaires des aliments
- R-3.2 Démontrer des façons sûres et appropriées de partager et (ou) d'exprimer des sentiments au moyen de mots et de comportements; ex.: faire preuve de bonnes manières en exprimant leurs sentiments

Leçon 2 - Les émotions

- R-3.1 Reconnaître les effets découlant du partage de sentiments positifs, tant pour eux-mêmes que pour les autres; ex.: exprimer de l'appréciation envers eux-mêmes et autrui
- R-3.2 Démontrer des façons sûres et appropriées de partager et (ou) d'exprimer des sentiments au moyen de mots et de comportements; ex.: faire preuve de bonnes manières en exprimant leurs sentiments
- R-3.4 Développer, avec de l'aide, des habiletés et des stratégies de communication efficaces pour exprimer leurs sentiments; ex.: des stratégies pour exprimer leur colère

Leçon 3 – Les grandes personnes de confiance

- R-3.3 Élaborer, avec de l'aide, des stratégies permettant de faire face au stress ou au changement

Leçon 4 – Limites personnelles et assertivité

- R-3.2 Démontrer des façons sûres et appropriées de partager et (ou) d'exprimer des sentiments au moyen de mots et de comportements; ex.: faire preuve de bonnes manières en exprimant leurs sentiments

Leçon 5 – L'amitié

- R-3.5 Élaborer des stratégies pour nouer des amitiés et les renforcer
- R-3.7 Examiner les effets des conflits sur les relations
- V-3.6 Examiner les responsabilités liées à divers rôles propres aux groupes d'âge; ex.: en tant que membre de la famille, qu'ami

Leçon 6 – Les BONS et les MAUVAIS secrets

- R-3.2 Démontrer des façons sûres et appropriées de partager et (ou) d'exprimer des sentiments au moyen de mots et de comportements; ex.: faire preuve de bonnes manières en exprimant leurs sentiments
- R-3.3 Élaborer, avec de l'aide, des stratégies permettant de faire face au stress ou au changement

Leçon 7 – Le principe du compagnon

- B-3.7 Trouver des stratégies afin d'éviter de se faire intimider dans différentes situations; ex.: faire connaître ses allées et venues aux autres, se sauver, dire « non » fermement, éviter les « mises au défi »
- B-3.8 Employer des pratiques sécuritaires pour eux-mêmes et pour autrui; ex.: décrire des stratégies en vue de la préparation et du rangement sécuritaires des aliments



3^e année

Leçon 8 – La sécurité en ligne

- R-3.2 Démontrer des façons sûres et appropriées de partager et (ou) d'exprimer des sentiments au moyen de mots et de comportements;
ex.: faire preuve de bonnes manières en exprimant leurs sentiments

4^e année**Programme de sécurité personnelle (3^e édition)****Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

- B-4.1 Faire le lien entre l'activité physique, le bien-être émotionnel et le bien-être social
- B-4.8 Trouver d'autres moyens qui sont des sources de sécurité pour eux-mêmes et pour autrui; ex.: la technologie, les lignes d'écoute
- V-4.3 Prendre des décisions efficaces grâce à la collecte soignée d'information; ex.: en évaluant l'information, en prenant des mesures et en évaluant les résultats

Leçon 2 – Les émotions et les comportements

- R-4.2 Déterminer des stratégies à court terme pour composer avec les sentiments - les leurs et ceux des autres - et mettre ces stratégies en pratique; ex.: pour faire face à l'excitation, à la colère, à la tristesse, à la jalousie
- R-4.3 Reconnaître que la gestion du stress positif et négatif peut avoir des incidences sur la santé
- R-4.4 Faire preuve de respect en matière de communication; ex.: décrire des comportements qui sont un gage de respect pour les sentiments d'autrui

Leçon 3 – Élargir le cercle de protection autour des enfants

- B-4.7 Décrire et démontrer des comportements empreints de passivité, d'agressivité et d'assertivité; ex.: des stratégies d'assertivité pour faire face aux « petites brutes »
- B-4.10 Décrire et démontrer des façons d'aider d'autres personnes à évoluer en toute sécurité; ex.: aider des enfants plus jeunes à jouer en toute sécurité, traverser les rues de manière sécuritaire

Leçon 4 - L'amitié

- R-4.5 Identifier les changements susceptibles de se produire sur le plan des amitiés et explorer des stratégies pour faire face à ces changements
- R-4.6 Identifier et décrire des façons d'aider autrui; ex.: en aidant un ami ayant subi un deuil
- R-4.7 Adopter des habiletés et des comportements de communication efficaces afin de réduire l'aggravation des conflits; ex.: en faisant attention à leur propre langage corporel

Leçon 5 - Les ruses classiques

- B-4.7 Décrire et démontrer des comportements empreints de passivité, d'agressivité et d'assertivité; ex.: des stratégies d'assertivité pour faire face aux « petites brutes »
- R-4.1 Reconnaître que les gens peuvent exercer une influence positive et négative sur les sentiments d'autrui

4^e année**Leçon 6 - Seul à la maison**

B-4.9 Décrire des manières de réagir, de façon pertinente, à des catastrophes naturelles dues à des conditions météorologiques; ex.: la foudre, les avalanches, les tornades

Leçon 7 - La sécurité en ligne

B-4.8 Trouver d'autres moyens qui sont des sources de sécurité pour eux-mêmes et pour autrui; ex.: la technologie, les lignes d'écoute

5^e année**Programme de sécurité personnelle (3^e édition)****Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

- B-5.8 Faire la promotion des mesures de sécurité, à l'école et dans la communauté
- V-5.3 Analyser l'efficacité de diverses stratégies de prise de décisions; ex.: les décisions par défaut, les décisions impulsives, les décisions remises à plus tard

Leçon 2 – Les émotions

- R-5.1 Reconnaître que les sentiments exprimés peuvent dissimuler d'autres sentiments; ex.: la colère peut masquer la frustration, la vexation
- R-5.2 Déterminer des stratégies à long terme pour composer avec les sentiments - les leurs et ceux des autres - et mettre ces stratégies en pratique; ex.: pour faire face à la déception, au découragement

Leçon 3 – Le cercle de protection

- R-5.4 Faire preuve d'habiletés de communication efficaces; ex.: l'écoute active, la vérification de l'effet produit
- R-5.6 Étudier les avantages de nouer une variété de relations au cours du cycle de vie; ex.: au moyen de l'établissement de relations avec des personnes d'âges divers

Leçon 4 – Limites

- B-5.7 Déterminer les limites personnelles (la zone de confort personnel), et reconnaître que ces limites varient en fonction de la nature des relations, des situations et des cultures

Leçon 5 – L'amitié

- R-5.4 Faire preuve d'habiletés de communication efficaces; ex.: l'écoute active, la vérification de l'effet produit
- R-5.6 Étudier les avantages de nouer une variété de relations au cours du cycle de vie; ex.: au moyen de l'établissement de relations avec des personnes d'âges divers

Leçon 6 – Les ruses classiques

- B-5.7 Déterminer les limites personnelles (la zone de confort personnel), et reconnaître que ces limites varient en fonction de la nature des relations, des situations et des cultures

Leçon 7 – Seul à la maison

- B-5.8 Faire la promotion des mesures de sécurité, à l'école et dans la communauté

Leçon 8 – La sécurité en ligne

- B-5.8 Faire la promotion des mesures de sécurité, à l'école et dans la communauté

6^e année**Programme de sécurité personnelle (3^e édition)****Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

- B-6.8 Analyser en quoi les lois, les règlements et les règles favorisent la santé et les mesures de sécurité
- B-6.9 Évaluer les incidences de leur propre comportement sur leur sécurité et sur celle des autres
- V-6.3 Analyser les facteurs qui influent sur la prise de décisions; ex.: la famille, les pairs, les valeurs, les croyances culturelles (par exemple, que tous les francophones sont catholiques), la qualité de l'information recueillie

Leçon 2 – La gamme des émotions

- R-6.1 Reconnaître que les gens peuvent décider de leurs réactions émotionnelles face à des événements et des idées
- R-6.2 Établir des lignes directrices personnelles à l'égard de l'expression des sentiments; ex.: reconnaître les sentiments, choisir un lieu et un moment opportuns pour les exprimer, identifier les façons efficaces de les exprimer et assumer la responsabilité de leurs sentiments

Leçon 3 – Le cercle de protection

- B-6.10 Faire preuve de responsabilité en matière de sécurité, pour eux-mêmes et pour autrui, et montrer qu'ils possèdent les habiletés nécessaires à cette fin; ex.: lorsqu'ils gardent des enfants, lorsqu'ils sont seuls à la maison, démontrer la manœuvre de Heimlich (techniques de poussée abdominale)
- R-6.5 Élaborer et mettre en pratique des stratégies pour nouer et améliorer les relations familiales; ex.: en étant honnête, en faisant preuve d'empathie

Leçon 4 - Les relations

- R-6.5 Élaborer et mettre en pratique des stratégies pour nouer et améliorer les relations familiales; ex.: en étant honnête, en faisant preuve d'empathie
- R-6.7 Mettre en pratique diverses stratégies de résolution de conflits; ex.: en s'efforçant de considérer les différences d'opinions comme des occasions d'explorer d'autres options

Leçon 5 – Les limites saines et limites malsaines

- R-6.2 Établir des lignes directrices personnelles à l'égard de l'expression des sentiments; ex.: reconnaître les sentiments, choisir un lieu et un moment opportuns pour les exprimer, identifier les façons efficaces de les exprimer et assumer la responsabilité de leurs sentiments
- R-6.3 Élaborer des stratégies personnelles pour faire face au stress et au changement; ex.: avoir le sens de l'humour, se détendre, faire de l'activité physique

Leçon 6 - Les ruses classiques

- B-6.7 Reconnaître et communiquer les valeurs et les croyances qui influencent des choix sains
- B-6.9 Évaluer les incidences de leur propre comportement sur leur sécurité et sur celle des autres

6^e année**Leçon 7 - La sécurité en ligne**

- B-6.7 Reconnaître et communiquer les valeurs et les croyances qui influencent des choix sains
- B-6.9 Évaluer les incidences de leur propre comportement sur leur sécurité et sur celle des autres
- R-6.2 Établir des lignes directrices personnelles à l'égard de l'expression des sentiments; ex.: reconnaître les sentiments, choisir un lieu et un moment opportuns pour les exprimer, identifier les façons efficaces de les exprimer et assumer la responsabilité de leurs sentiments

Leçon 8 – Gardiennage et sécurité

- B-6.9 Évaluer les incidences de leur propre comportement sur leur sécurité et sur celle des autres
- B-6.10 Faire preuve de responsabilité en matière de sécurité, pour eux-mêmes et pour autrui, et montrer qu'ils possèdent les habiletés nécessaires à cette fin; ex.: lorsqu'ils gardent des enfants, lorsqu'ils sont seuls à la maison, démontrer la manœuvre de Heimlich (techniques de poussée abdominale)

7^e année**Programme de sécurité personnelle (3^e édition)****Leçon 1 - Les émotions**

- B-7.8 Analyser et apprécier des perspectives personnelles différentes en matière de sécurité; ex.: sur le plan physique, émotionnel et social
- R-7.1 Analyser en quoi les modèles de pensée influencent les sentiments; ex.: la pensée positive, l'inflexibilité, la généralisation excessive, le perfectionnisme
- R-7.2 Analyser les besoins en soutien à court terme et à long terme du point de vue émotionnel; ex.: la famille, les amis, les écoles, les professionnels

Leçon 2 – Les limites personnelles

- B-7.8 Analyser et apprécier des perspectives personnelles différentes en matière de sécurité; ex.: sur le plan physique, émotionnel et social
- B-7.13 Examiner les facteurs qui influent sur la prise de décisions personnelles en matière de comportement sexuel responsable
- R-7.3 Cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants; ex.: le changement, la perte, la discrimination, le rejet, la gêne (Adaptation pour la clientèle francophone : *La discrimination et le rejet en milieu minoritaire sont présents—découvrir les manières d'y réagir, d'y faire face*)

Leçon 3 – Comment exprimer ses limites

- B-7.11 Déterminer les caractéristiques propres à la résistance; ex.: des habiletés de résolution de problèmes, une bonne estime de soi, la formation de liens sociaux
- R-7.5 Examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer; ex.: avec leurs pairs, avec des membres du sexe opposé
- R-7.7 Évaluer et personnaliser l'efficacité de divers modes de résolution de conflits; ex.: gagnant-gagnant, gagnant-perdant, perdant-perdant
- V-7.3 Faire la distinction entre les moments où ils ont un choix libre et les moments où ils sont contraints à prendre une décision pour eux-mêmes ou pour autrui; ex.: en montrant qu'ils sont prêts à accepter une réponse négative de la part des autres

Leçon 4 – L'amitié

- B-7.7 Analyser la définition, les conséquences et les effets éventuels de diverses formes de harcèlement
- R-7.2 Analyser les besoins en soutien à court terme et à long terme du point de vue émotionnel; ex.: la famille, les amis, les écoles, les professionnels
- R-7.3 Cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants; ex.: le changement, la perte, la discrimination, le rejet, la gêne (Adaptation pour la clientèle francophone : *La discrimination et le rejet en milieu minoritaire sont présents—découvrir les manières d'y réagir, d'y faire face*)
- R-7.5 Examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer; ex.: avec leurs pairs, avec des membres du sexe opposé
- V-7.3 Faire la distinction entre les moments où ils ont un choix libre et les moments où ils sont contraints à prendre une décision pour eux-mêmes ou pour autrui; ex.: en montrant qu'ils sont prêts à accepter une réponse négative de la part des autres

7^e année**Leçon 5 – Les relations**

- R-7.3 Cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants; ex.: le changement, la perte, la discrimination, le rejet, la gêne (Adaptation pour la clientèle francophone : *La discrimination et le rejet en milieu minoritaire sont présents—découvrir les manières d'y réagir, d'y faire face*)
- R-7.5 Examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer; ex.: avec leurs pairs, avec des membres du sexe opposé
- V-7.3 Faire la distinction entre les moments où ils ont un choix libre et les moments où ils sont contraints à prendre une décision pour eux-mêmes ou pour autrui; ex.: en montrant qu'ils sont prêts à accepter une réponse négative de la part des autres

Leçon 6 – Diffusion sur Internet

- B-7.7 Analyser la définition, les conséquences et les effets éventuels de diverses formes de harcèlement
- B-7.8 Analyser et apprécier des perspectives personnelles différentes en matière de sécurité; ex.: sur le plan physique, émotionnel et social
- B-7.11 Déterminer les caractéristiques propres à la résistance; ex.: des habiletés de résolution de problèmes, une bonne estime de soi, la formation de liens sociaux
- R-7.6 Explorer et évaluer les incidences de la violence que l'on retrouve dans les médias sur les relations
- V-7.3 Faire la distinction entre les moments où ils ont un choix libre et les moments où ils sont contraints à prendre une décision pour eux-mêmes ou pour autrui; ex.: en montrant qu'ils sont prêts à accepter une réponse négative de la part des autres

Leçon 7 – Comment sortir d'une situation malsaine

- B-7.10 Cerner et examiner les sources possibles de soutien physique, psychologique et social
- B-7.13 Examiner les facteurs qui influent sur la prise de décisions personnelles en matière de comportement sexuel responsable
- R-7.2 Analyser les besoins en soutien à court terme et à long terme du point de vue émotionnel; ex.: la famille, les amis, les écoles, les professionnels
- R-7.3 Cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants; ex.: le changement, la perte, la discrimination, le rejet, la gêne (Adaptation pour la clientèle francophone : *La discrimination et le rejet en milieu minoritaire sont présents—découvrir les manières d'y réagir, d'y faire face*)
- R-7.5 Examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer; ex.: avec leurs pairs, avec des membres du sexe opposé
- R-7.7 Évaluer et personnaliser l'efficacité de divers modes de résolution de conflits; ex.: gagnant-gagnant, gagnant-perdant, perdant-perdant
- V-7.3 Faire la distinction entre les moments où ils ont un choix libre et les moments où ils sont contraints à prendre une décision pour eux-mêmes ou pour autrui; ex.: en montrant qu'ils sont prêts à accepter une réponse négative de la part des autres

8^e année**Programme de sécurité personnelle (3^e édition)****Leçon 1 – Les émotions**

- R-8.1 Décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants; ex.: la dépression, les troubles de l'humeur
- R-8.3 Évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress; ex.: la gestion efficace des risques réduit le stress, la gestion du stress peut réduire les comportements impulsifs

Leçon 2 – Penser autrement pour se sentir autrement

- B-8.1 Examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix; ex.: l'apparence d'une personne, la façon dont elle se sent, ses résultats scolaires
- B-8.11 Reconnaître et développer des habiletés de résistance personnelle; ex.: des habiletés de planification, des aptitudes sociales
- R-8.3 Évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress; ex.: la gestion efficace des risques réduit le stress, la gestion du stress peut réduire les comportements impulsifs
- R-8.4 Analyser les effets du concept de soi sur la communication personnelle

Leçon 3 – Limites saines et limites malsaines

- B-8.1 Examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix; ex.: l'apparence d'une personne, la façon dont elle se sent, ses résultats scolaires
- B-8.11 Reconnaître et développer des habiletés de résistance personnelle; ex.: des habiletés de planification, des aptitudes sociales
- R-8.5 Élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines
- R-8.6 Décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples; ex.: l'intégrité
- R-8.7 Élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques; ex.: en trouvant des points communs dans les conflits
- V-8.3 Identifier les composantes d'une prise de décision d'ordre éthique et appliquer ces notions à la prise de décisions personnelles

Leçon 4 – Les relations amoureuses

- B-8.7 Déterminer les signes, les méthodes et les conséquences de divers types d'exploitation; ex.: la négligence, l'exploitation physique, émotionnelle ou sexuelle
- B-8.12 Identifier et décrire les responsabilités et les conséquences liées à l'activité sexuelle
- R-8.5 Élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines
- R-8.6 Décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples; ex.: l'intégrité
- R-8.7 Élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques; ex.: en trouvant des points communs dans les conflits

8^e année**Leçon 5 – Sextorsion : Ce que tout ado doit savoir**

- B-8.1 Examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix; ex.: l'apparence d'une personne, la façon dont elle se sent, ses résultats scolaires
- B-8.12 Identifier et décrire les responsabilités et les conséquences liées à l'activité sexuelle
- R-8.5 Élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines
- R-8.6 Décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples; ex.: l'intégrité
- R-8.7 Élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques; ex.: en trouvant des points communs dans les conflits

9^e année**Programme de sécurité personnelle (3^e édition)****Leçon – Relations saines**

- B-9.7 évaluer les incidences et les conséquences d'une agression sexuelle sur la victime et sur les personnes de son entourage
- B-9.8 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
- B-9.9 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
- B-9.10 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
- B-9.11 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
- B-9.12 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
- B-9.14 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
- R-9.1 identifier des stratégies adéquates en vue d'alimenter les attitudes et les sentiments positifs
- R-9.2 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
- R-9.3 analyser, évaluer et perfectionner leurs stratégies personnelles de gestion du stress et des situations de crise
- R-9.4 analyser, évaluer et perfectionner les modèles de communication personnelle
- R-9.5 décrire et analyser les facteurs contribuant au développement de relations malsaines et élaborer des stratégies pour faire face à ces relations
- R-9.6 être des modèles d'intégrité et d'honnêteté conformément à des principes déontologiques; ex.: élaborer des stratégies pour avoir un comportement éthique
- R-9.7 perfectionner leurs habiletés personnelles de gestion des conflits; ex.: les stratégies de négociation, de médiation
- R-9.8 analyser les habiletés nécessaires au maintien de l'individualité au sein d'un groupe; ex.: la dignité, l'assertivité, les habiletés de refus
- V-9.3 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

10^e année**Programme de sécurité personnelle (3^e édition)****Leçon – Relations saines**

- P5. mettre au point des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions créatives
- P8. analyser une variété de stratégies pour parvenir au bien-être affectif et spirituel et pour maintenir ce bien-être
- P10. afficher et utiliser des habiletés efficaces de communication, de résolution de conflits et de travail d'équipe
- P11. examiner diverses attitudes, diverses valeurs et divers comportements permettant d'entretenir des relations interpersonnelles significatives
- P12. examiner la relation entre l'engagement et le degré d'intimité à tous ses niveaux
- P13. examiner les aspects d'une sexualité saine et de comportements sexuels responsables
- P15. évaluer les ressources et les systèmes de soutien pour chaque dimension de la santé et du bien-être, pour eux-mêmes et pour les autres