

## Maternelle

### Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)

#### Leçon 1 – Les émotions

- 5.2 Explorer différentes façons d'exprimer ses sentiments. (OP)
- 5.3 Comprendre que chacun a des caractéristiques physiques, des habiletés et des sentiments différents. (S AB)

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

- 4.3 Connaître les personnes qui veillent à notre sécurité dans la collectivité. (S AB)
- 4.4 Prendre conscience des gens qui l'aident, en prennent soin et prennent des décisions pour lui. (SH)

#### Leçon 3 – Les noms des parties du corps

- 2.6 Identifier les principales parties du corps et leurs fonctions. (S AB)
- 5.3 Comprendre que chacun a des caractéristiques physiques, des habiletés et des sentiments différents. (S AB)
- 5.5 Explorer les notions de changement et de croissance en tant qu'éléments faisant partie de la vie. (OP)

#### Leçon 4 – Contacts physiques appropriés et inappropriés

- 4.3 Connaître les personnes qui veillent à notre sécurité dans la collectivité. (S AB)

#### Leçon 5 – Le principe du compagnon

- 7.7 Entretenir de bonnes relations avec les autres en travaillant en collaboration vers l'atteinte d'objectifs communs et en œuvrant avec les autres au bien-être de la collectivité. (SH)

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

- 2.21 Comprendre que c'est une part importante de la vie que d'assurer personnellement la responsabilité de suivre les règles de sécurité (en ce qui a trait aux piétons, à la glace, à l'eau, au feu, aux substances dangereuses). (S AB)
- 4.3 Connaître les personnes qui veillent à notre sécurité dans la collectivité. (S AB)

#### Leçon 7 – Si tu te perds

- 4.3 Connaître les personnes qui veillent à notre sécurité dans la collectivité. (S AB)
- 4.4 Prendre conscience des gens qui l'aident, en prennent soin et prennent des décisions pour lui. (SH)
- 9.4 Utiliser la pensée critique et créative pour observer, prendre des décisions, résoudre des problèmes et élaborer des stratégies prospectives. (SH)

## 1<sup>re</sup> année

### Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)

#### **Leçon 1 – Les émotions**

#### **Leçon 2 – Une grande personne qui saura t'aider**

Vie familiale, leçon 6 : Le soutien de la famille et de la communauté peut être nécessaire pour assurer la sécurité personnelle

- i) Identifier les membres de la famille et les personnes ou services dans la communauté qui peuvent lui venir en aide

Sécurité et premiers soins, leçon 1 : La sécurité personnelle implique de respecter les règles de sécurité et de connaître ses coordonnées personnelles et les ressources de soutien dans la communauté.

- iii) Connaître les personnes et services de la communauté qui peuvent lui venir en aide.

#### **Leçon 3 - Les limites : comment se protéger**

Vie familiale, leçon 5 : Les contacts physiques provoquent différents sentiments

- ii) Énoncer les règles à suivre dans diverses situations

#### **Leçon 4 – Les BONS et les MAUVAIS secrets**

Vie familiale, leçon 5 : Les contacts physiques provoquent différents sentiments

- i) Identifier les sentiments associés aux contacts physiques

Vie familiale, leçon 6 : Le soutien de la famille et de la communauté peut être nécessaire pour assurer la sécurité personnelle

- i) Identifier les membres de la famille et les personnes ou services dans la communauté qui peuvent lui venir en aide

#### **Leçon 5 – Le principe du compagnon**

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : Venir en aide aux autres contribue à créer de bonnes relations

- i) Montrer comment les gens viennent en aide aux autres

#### **Leçon 6 – Fie-toi à ton INSTINCT**

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : Venir en aide aux autres contribue à créer de bonnes relations

- i) Montrer comment les gens viennent en aide aux autres

Vie familiale, leçon 5 : Les contacts physiques provoquent différents sentiments

- i) Identifier les sentiments associés aux contacts physiques

2<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 – Les émotions**

Bien-être mental et affectif, leçon 1 : Tout le monde éprouve toutes sortes des sentiments.

- i) Reconnaître les différents sentiments

Bien-être mental et affectif, leçon 2 : Tout le monde éprouve toutes sortes des sentiments.

- i) Reconnaître différents sentiments à partir d'expériences personnelles

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Il faut savoir reconnaître les sentiments pour pouvoir les exprimer correctement.

- i) Donner des exemples de façons appropriées d'exprimer ses sentiments
- ii) Mettre en pratique des façons appropriées d'exprimer ses sentiments

**Leçon 2 – Les grandes personnes de confiance**

Vie familiale, leçon 5 : Le soutien de la famille et de la communauté peut être nécessaire pour assurer la sécurité personnelle

- i) Identifier les membres de la famille et les personnes ou services dans la communauté qui peuvent lui venir en aide
- ii) Savoir comment contacter les membres de la famille et les personnes et services de soutien dans la communauté

**Leçon 3 – Sensibilisation à la sécurité**

Vie familiale, leçon 4 : Les comportements favorisant la sécurité personnelle aident à prévenir des situations à potentiel de violence.

- i) Reconnaître les situations qui présentent des risques de violence
- ii) Décrire les comportements qui aident à se protéger contre les situations à potentiel de violence
- iii) Adopter des comportements favorisant leur sécurité personnelle

**Leçon 4 – Le principe du compagnon**

Vie familiale, leçon 4 : Les comportements favorisant la sécurité personnelle aident à prévenir des situations à potentiel de violence.

- i) Reconnaître les situations qui présentent des risques de violence
- ii) Décrire les comportements qui aident à se protéger contre les situations à potentiel de violence
- iii) Adopter des comportements favorisant leur sécurité personnelle

**Leçon 5 – Dépasser les limites**

Vie familiale, leçon 4 : Les comportements favorisant la sécurité personnelle aident à prévenir des situations à potentiel de violence.

- i) Reconnaître les situations qui présentent des risques de violence
- ii) Décrire les comportements qui aident à se protéger contre les situations à potentiel de violence
- iii) Adopter des comportements favorisant leur sécurité personnelle

**Leçon 6 – Les BONS et les MAUVAIS secrets**

Vie familiale, leçon 4 : Les comportements favorisant la sécurité personnelle aident à prévenir des situations à potentiel de violence.

- i) Reconnaître les situations qui présentent des risques de violence
- ii) Décrire les comportements qui aident à se protéger contre les situations à potentiel de violence
- iii) Adopter des comportements favorisant leur sécurité personnelle

3<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

Bien-être mental et affectif, leçon 7 : Prendre une décision en choisissant parmi plusieurs possibilités selon la situation  
i) Décrire les choix possibles dans une situation en particulière

Bien-être mental et affectif, leçon 8 : Beaucoup de situations exigent de prendre des décisions  
i) Décrire des situations dans lesquelles il faut prendre une décision  
ii) Donner des exemples de décisions personnelles  
iii) S'exercer à prendre des décisions

**Leçon 2 - Les émotions**

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : La communication est importante pour bien s'entendre avec les autres  
i) Décrire des façons de communiquer

**Leçon 3 – Les grandes personnes de confiance**

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : La communication est importante pour bien s'entendre avec les autres  
i) Décrire des façons de communiquer

**Leçon 4 – Limites personnelles et assertivité**

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : La communication est importante pour bien s'entendre avec les autres  
i) Décrire des façons de communiquer

**Leçon 5 – L'amitié**

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : La communication est importante pour bien s'entendre avec les autres  
i) Décrire des façons de communiquer

**Leçon 6 – Les BONS et les MAUVAIS secrets**

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : La communication est importante pour bien s'entendre avec les autres  
i) Décrire des façons de communiquer

Bien-être mental et affectif, leçon 8 : Beaucoup de situations exigent de prendre des décisions  
i) Décrire des situations dans lesquelles il faut prendre une décision  
ii) Donner des exemples de décisions personnelles  
iii) S'exercer à prendre des décisions

**Leçon 7 – Le principe du compagnon**

Bien-être mental et affectif, leçon 7 : Prendre une décision en choisissant parmi plusieurs possibilités selon la situation  
i) Décrire les choix possibles dans une situation en particulière

Bien-être mental et affectif, leçon 8 : Beaucoup de situations exigent de prendre des décisions  
i) Décrire des situations dans lesquelles il faut prendre une décision  
ii) Donner des exemples de décisions personnelles



## 3<sup>e</sup> année

### **Leçon 8 – La sécurité en ligne**

Bien-être mental et affectif, leçon 7 : Prendre une décision en choisissant parmi plusieurs possibilités selon la situation

- i) Décrire les choix possibles dans une situation en particulière

Bien-être mental et affectif, leçon 8 : Beaucoup de situations exigent de prendre des décisions

- i) Décrire des situations dans lesquelles il faut prendre une décision
- ii) Donner des exemples de décisions personnelles

4<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

Bien-être mental et affectif, leçon 2 : Les activités que les gens choisissent influencent leur état d'esprit

- i) Identifier les sentiments qui les font se sentir bien

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : De meilleures décisions peuvent être prises en considérant les effets possibles des différents choix

- i) Identifier les effets possibles des différents choix
- ii) Identifier les motifs des décisions individuelles

**Leçon 2 – Les émotions et les comportements**

Bien-être mental et affectif, leçon 1 : Connaître ses forces et ses faiblesses a un effet sur l'état d'esprit de la personne

- i) Connaître ses forces et ses faiblesses personnelles

Bien-être mental et affectif, leçon 2 : Les activités que les gens choisissent influencent leur état d'esprit

- i) Identifier les sentiments qui les font se sentir bien

Vie familiale, leçon 8 : Les contacts physiques provoquent différents sentiments

- i) Reconnaître les sentiments associés aux contacts physiques
- ii) Déterminer comment agir lorsque des contacts physiques provoquent des sentiments négatifs ou inconfortables

**Leçon 3 – Élargir le cercle de protection autour des enfants**

Vie familiale, leçon 8 : Les contacts physiques provoquent différents sentiments

- ii) Déterminer comment agir lorsque des contacts physiques provoquent des sentiments négatifs ou inconfortables
- iii) Identifier, dans la communauté, des personnes qui peuvent venir en aide.

**Leçon 4 - L'amitié**

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Un comportement bienveillant aide à établir et à maintenir de bonnes relations

- i) Décrire des comportements bienveillants

Bien-être mental et affectif, leçon 4 : Un comportement bienveillant aide à établir et à maintenir de bonnes relations

- i) Manifester des comportements bienveillants
- ii) Décrire l'importance d'être attentif aux autres

Bien-être mental et affectif, leçon 6 : Les pairs influencent les décisions

- i) Identifier les décisions que les pairs peuvent influencer
- ii) Identifier les moyens par lesquels les pairs les influencent

**Leçon 5 - Les ruses classiques**

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Un comportement bienveillant aide à établir et à maintenir de bonnes relations

- i) Décrire des comportements bienveillants

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : De meilleures décisions peuvent être prises en considérant les effets possibles des différents choix

- i) Identifier les effets possibles des différents choix
- ii) Identifier les motifs des décisions individuelles



## 4<sup>e</sup> année

### **Leçon 6 - Seul à la maison**

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : De meilleures décisions peuvent être prises en considérant les effets possibles des différents choix

- i) Identifier les effets possibles des différents choix
- ii) Identifier les motifs des décisions individuelles

### **Leçon 7 - La sécurité en ligne**

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : De meilleures décisions peuvent être prises en considérant les effets possibles des différents choix

- i) Identifier les effets possibles des différents choix
- ii) Identifier les motifs des décisions individuelles

Bien-être mental et affectif, leçon 6 : Les pairs influencent les décisions

- i) Identifier les décisions que les pairs peuvent influencer
- ii) Identifier les moyens par lesquels les pairs les influencent

Bien-être mental et affectif, leçon 7 : Les pairs peuvent influencer les décisions

- i) Identifier les méthodes de résistance à l'influence des pairs
- ii) Utiliser des méthodes de résistance à l'influence des pairs

5<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

Bien-être mental et affectif, leçon 2 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
i) Décrire diverses habiletés de communication

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
i) Identifier les habiletés d'affirmation de soi  
ii) Utiliser les habiletés d'affirmation de soi

Bien-être mental et affectif, leçon 4 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
i) Connaître les étapes du processus de refus  
ii) Mettre en pratique les étapes du processus de refus

Bien-être mental et affectif, leçon 7 : Les signes de stress sont reconnaissables  
i) Identifier des situations stressantes  
ii) Décrire des signes de stress

**Leçon 2 – Les émotions**

Bien-être mental et affectif, leçon 1 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
i) Décrire les habiletés d'expression orale efficace et d'écoute active  
ii) Utiliser les habiletés d'expression orale efficace et d'écoute active

Bien-être mental et affectif, leçon 2 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
i) Décrire diverses habiletés de communication

Bien-être mental et affectif, leçon 7 : Les signes de stress sont reconnaissables  
i) Identifier des situations stressantes  
ii) Décrire des signes de stress

**Leçon 3 – Le cercle de protection**

Bien-être mental et affectif, leçon 2 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
i) Décrire diverses habiletés de communication

Bien-être mental et affectif, leçon 7 : Les signes de stress sont reconnaissables  
i) Identifier des situations stressantes  
ii) Décrire des signes de stress

**Leçon 4 – Limites**

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
i) Identifier les habiletés d'affirmation de soi  
ii) Utiliser les habiletés d'affirmation de soi

Bien-être mental et affectif, leçon 4 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
i) Connaître les étapes du processus de refus  
ii) Mettre en pratique les étapes du processus de refus

5<sup>e</sup> année**Leçon 5 – L'amitié**

Bien-être mental et affectif, leçon 2 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
 ii) Décrire l'importance d'habiletés de communication efficace dans une relation

**Leçon 6 – Les ruses classiques**

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
 i) Identifier les habiletés d'affirmation de soi  
 ii) Utiliser les habiletés d'affirmation de soi

Bien-être mental et affectif, leçon 4 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
 i) Connaître les étapes du processus de refus  
 ii) Mettre en pratique les étapes du processus de refus

**Leçon 7 – Seul à la maison**

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
 i) Identifier les habiletés d'affirmation de soi  
 ii) Utiliser les habiletés d'affirmation de soi

Bien-être mental et affectif, leçon 4 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
 i) Connaître les étapes du processus de refus  
 ii) Mettre en pratique les étapes du processus de refus

**Leçon 8 – La sécurité en ligne**

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
 i) Identifier les habiletés d'affirmation de soi  
 ii) Utiliser les habiletés d'affirmation de soi

Bien-être mental et affectif, leçon 4 : Communiquer efficacement est important dans une relation  
 i) Connaître les étapes du processus de refus  
 ii) Mettre en pratique les étapes du processus de refus

6<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

Vie familiale, leçon 8 : Personne n'a le droit d'avoir des contacts sexuels avec un enfant  
 ii) Décrire des comportements responsables qui aident à prévenir les abus sexuels

Vie familiale, leçon 9 : Personne n'a le droit d'avoir des contacts sexuels avec un enfant  
 i) Savoir à qui parler pour avoir de l'aide  
 ii) Connaître les membres de la famille et de la communauté qui lui viendront en aide

**Leçon 2 – La gamme des émotions**

Bien-être mental et affectif, leçon 1 : Les amis partagent la responsabilité d'entretenir la relation  
 i) Analyser les caractéristiques personnelles liées au bien-être mental et affectif

**Leçon 3 – Le cercle de protection**

Vie familiale, leçon 9 : Personne n'a le droit d'avoir des contacts sexuels avec un enfant  
 i) Savoir à qui parler pour avoir de l'aide  
 ii) Connaître les membres de la famille et de la communauté qui lui viendront en aide

**Leçon 4 - Les relations**

Bien-être mental et affectif, leçon 1 : Les amis partagent la responsabilité d'entretenir la relation  
 i) Analyser les caractéristiques personnelles liées au bien-être mental et affectif

Bien-être mental et affectif, leçon 8 : Pour s'améliorer il faut d'abord se connaître soi-même  
 i) Décrire les responsabilités réciproques nécessaires pour entretenir une amitié

**Leçon 5 – Les limites saines et limites malsaines**

Bien-être mental et affectif, leçon 4 : Les décisions responsables s'appuient sur un système de valeurs développé  
 i) Identifier ce qui est important à leurs yeux

Vie familiale, leçon 8 : Personne n'a le droit d'avoir des contacts sexuels avec un enfant  
 i) Reconnaître les abus sexuels

Vie familiale, leçon 9 : Personne n'a le droit d'avoir des contacts sexuels avec un enfant  
 i) Savoir à qui parler pour avoir de l'aide  
 ii) Connaître les membres de la famille et de la communauté qui lui viendront en aide

**Leçon 6 - Les ruses classiques**

Vie familiale, leçon 8 : Personne n'a le droit d'avoir des contacts sexuels avec un enfant  
 i) Décrire des comportements responsables qui aident à prévenir les abus sexuels

Vie familiale, leçon 9 : Personne n'a le droit d'avoir des contacts sexuels avec un enfant  
 i) Savoir à qui parler pour avoir de l'aide  
 ii) Connaître les membres de la famille et de la communauté qui lui viendront en aide



## 6<sup>e</sup> année

### **Leçon 7 - La sécurité en ligne**

Vie familiale, leçon 8 : Personne n'a le droit d'avoir des contacts sexuels avec un enfant  
ii) Décrire des comportements responsables qui aident à prévenir les abus sexuels

Vie familiale, leçon 9 : Personne n'a le droit d'avoir des contacts sexuels avec un enfant  
i) Savoir à qui parler pour avoir de l'aide  
ii) Connaître les membres de la famille et de la communauté qui lui viendront en aide

### **Leçon 8 – Gardiennage et sécurité**

Bien-être mental et affectif, leçon 5 : Une prise de décision efficace repose sur un processus systématique  
i) Décrire les étapes du processus décisionnel  
ii) Utiliser les étapes du processus décisionnel

7<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 - Les émotions**

Bien-être mental et affectif, leçon 1 : L'image de soi est ce que les personnes ressentent par rapport à eux-mêmes

- i) Définir l'image de soi
- ii) Identifier les facteurs qui influencent l'image de soi
- iii) Identifier les caractéristiques des personnes ayant une bonne et une mauvaise image de soi

Bien-être mental et affectif, leçon 2 : Une image positive de soi est importante dans la vie quotidienne

- i) Identifier les moyens de renforcer l'image de soi
- ii) Concevoir un programme personnel pour renforcer l'image de soi
- iii) Évaluer l'efficacité du programme

**Leçon 2 – Les limites personnelles**

Vie familiale, leçon 7 : Une utilisation efficace des compétences en matière d'affirmation de soi peut aider les adolescents à faire face aux pressions sexuelles

- i) Démontrer les étapes du processus de refus
- ii) Décrire des réponses affirmées qui permettent à une personne de dire « non » à la pression sexuelle
- iii) Expliquer comment les compétences en matière d'affirmation de soi peuvent aider les adolescents à faire face à la pression sexuelle

Vie familiale, leçon 10 : Des modes de vie positifs favorisent la santé

- i) Identifier des modes de vie positifs qui favorisent une sexualité et des relations familiales saines
- ii) Concevoir un programme personnel pour promouvoir une sexualité et des relations familiales saines
- iii) Évaluer l'efficacité du programme

**Leçon 3 – Comment exprimer ses limites**

Vie familiale, leçon 7 : Une utilisation efficace des compétences en matière d'affirmation de soi peut aider les adolescents à faire face aux pressions sexuelles

- i) Démontrer les étapes du processus de refus
- ii) Décrire des réponses affirmées qui permettent à une personne de dire « non » à la pression sexuelle
- iii) Expliquer comment les compétences en matière d'affirmation de soi peuvent aider les adolescents à faire face à la pression sexuelle

Vie familiale, leçon 10 : Des modes de vie positifs favorisent la santé

- i) Identifier des modes de vie positifs qui favorisent une sexualité et des relations familiales saines
- ii) Concevoir un programme personnel pour promouvoir une sexualité et des relations familiales saines
- iii) Évaluer l'efficacité du programme

**Leçon 4 – L'amitié**

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Une communication efficace est importante dans une relation

- i) Identifier les compétences nécessaires pour initier, maintenir et conclure une conversation
- ii) Mettre en pratique l'initiation, le maintien et la conclusion d'une conversation

Vie familiale, leçon 9 : L'agression sexuelle est un acte criminel

- iv) Déterminer les comportements pouvant aider à prévenir l'agression sexuelle

Vie familiale, leçon 10 : Des modes de vie positifs favorisent la santé

- i) Identifier des modes de vie positifs qui favorisent une sexualité et des relations familiales saines

7<sup>e</sup> année**Leçon 5 – Les relations**

Vie familiale, leçon 7 : Une utilisation efficace des compétences en matière d'affirmation de soi peut aider les adolescents à faire face aux pressions sexuelles

- i) Démontrer les étapes du processus de refus
- ii) Décrire des réponses affirmées qui permettent à une personne de dire « non » à la pression sexuelle
- iii) Expliquer comment les compétences en matière d'affirmation de soi peuvent aider les adolescents à faire face à la pression sexuelle

Vie familiale, leçon 9 : L'agression sexuelle est un acte criminel

- iv) Déterminer les comportements pouvant aider à prévenir l'agression sexuelle

Vie familiale, leçon 10 : Des modes de vie positifs favorisent la santé

- i) Identifier des modes de vie positifs qui favorisent une sexualité et des relations familiales saines
- ii) Concevoir un programme personnel pour promouvoir une sexualité et des relations familiales saines

**Leçon 6 – Diffusion sur Internet**

Vie familiale, leçon 7 : Une utilisation efficace des compétences en matière d'affirmation de soi peut aider les adolescents à faire face aux pressions sexuelles

- i) Démontrer les étapes du processus de refus
- ii) Décrire des réponses affirmées qui permettent à une personne de dire « non » à la pression sexuelle
- iii) Expliquer comment les compétences en matière d'affirmation de soi peuvent aider les adolescents à faire face à la pression sexuelle

**Leçon 7 – Comment sortir d'une situation malsaine**

Vie familiale, leçon 7 : Une utilisation efficace des compétences en matière d'affirmation de soi peut aider les adolescents à faire face aux pressions sexuelles

- i) Démontrer les étapes du processus de refus
- ii) Décrire des réponses affirmées qui permettent à une personne de dire « non » à la pression sexuelle
- iii) Expliquer comment les compétences en matière d'affirmation de soi peuvent aider les adolescents à faire face à la pression sexuelle

8<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 – Les émotions**

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Les gens peuvent apprendre à gérer efficacement le stress dans leur vie

- i) Définir le stress
- ii) Identifier les causes de stress
- iii) Identifier les effets du stress sur l'organisme

Bien-être mental et affectif, leçon 4 : Les gens peuvent apprendre à gérer efficacement le stress dans leur vie

- i) Identifier des méthodes spécifiques de gestion du stress

**Leçon 2 – Penser autrement pour se sentir autrement**

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Les gens peuvent apprendre à gérer efficacement le stress dans leur vie

- i) Définir le stress
- ii) Identifier les causes de stress
- iii) Identifier les effets du stress sur l'organisme

Bien-être mental et affectif, leçon 4 : Les gens peuvent apprendre à gérer efficacement le stress dans leur vie

- i) Identifier des méthodes spécifiques de gestion du stress

**Leçon 3 – Limites saines et limites malsaines**

Vie familiale, leçon 9 : Des modes de vie positifs favorisent la santé

- i) Identifier des modes de vie positifs qui favorisent une sexualité et des relations familiales saines chez les jeunes
- ii) Concevoir un programme personnel pour promouvoir une sexualité et/ou des relations familiales saines
- iii) Évaluer l'efficacité du programme

**Leçon 4 – Les relations amoureuses**

Vie familiale, leçon 5 : L'affirmation de soi et l'abstinence sont des comportements responsables chez les jeunes adolescents

- ii) Mettre en pratique des réponses affirmées à la pression sexuelle

Vie familiale, leçon 9 : Des modes de vie positifs favorisent la santé

- i) Identifier des modes de vie positifs qui favorisent une sexualité et des relations familiales saines chez les jeunes
- ii) Concevoir un programme personnel pour promouvoir une sexualité et/ou des relations familiales saines
- iii) Évaluer l'efficacité du programme

**Leçon 5 – Sextorsion : Ce que tout ado doit savoir**

Vie familiale, leçon 5 : L'affirmation de soi et l'abstinence sont des comportements responsables chez les jeunes adolescents

- ii) Mettre en pratique des réponses affirmées à la pression sexuelle

Vie familiale, leçon 9 : Des modes de vie positifs favorisent la santé

- i) Identifier des modes de vie positifs qui favorisent une sexualité et des relations familiales saines chez les jeunes
- ii) Concevoir un programme personnel pour promouvoir une sexualité et/ou des relations familiales saines
- iii) Évaluer l'efficacité du programme



## 9<sup>e</sup> année

### Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)

#### **Leçon – Relations saines**

Bien-être mental et affectif, leçon 3 : Des modes de vie positifs favorisent la santé

- i) Décrire les composantes d'un mode de vie personnel
- ii) Évaluer les composantes de leur propre mode de vie mental et affectif

Vie familiale, leçon 1 : Les hommes et les femmes ont le même potentiel

- i) Décrire les stéréotypes des rôles masculins et féminins
- ii) Identifier les facteurs qui contribuent à l'évolution des stéréotypes liés aux rôles des hommes et des femmes

Vie familiale, leçon 4 : Il existe de nombreux systèmes de soutien aux familles dans la communauté

- i) Identifier les systèmes de soutien aux familles dans la communauté
- ii) Identifier les rôles des systèmes de soutien aux familles
- iii) Décrire comment utiliser efficacement les systèmes

Vie familiale, leçon 9 : Des modes de vie positifs favorisent la santé

- i) Identifier les pratiques de vie positives qui favorisent une sexualité et des relations familiales saines