

## Maternelle/Jardin

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

#### **Leçon 1 – Les émotions**

- 2.2 Utilise et interprète des gestes, l'intonation et d'autres moyens non verbaux de communication et de réaction (p. ex., répond aux directives non verbales de l'adulte; module le ton de sa voix pendant les jeux de dramatisation; identifie ses émotions et reconnaît les sentiments d'une autre personne).
- 2.5 Utilise le langage (communication verbale et non verbale) pour réfléchir, exprimer sa pensée et résoudre des problèmes.
- 3.5 Démonstre de l'empathie et de la considération pour les émotions d'autrui (p. ex., informe un adulte quand un autre enfant s'est fait mal, est malade ou éprouve une contrariété; a une conversation avec un arbre ou insecte imaginaire; aborde des émotions en jouant avec des poupées et marionnettes).
- 7. Manifeste une conscience de sa santé et de son bien-être.
- 7.5 Explique, en situation de jeu, ce qui contribue à sa joie ou à sa tristesse et en donne les raisons.

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

- 7.4 Reconnaît des situations qui le rendent mal à l'aise et des gestes qui menacent sa sécurité et son bien-être, et décrit les mesures à prendre dans ces situations (p. ex., réagit à un toucher inacceptable; parle à un adulte de confiance ou à une surveillante ou un surveillant du midi; appelle le 911; reconnaît des substances pouvant être néfastes à la santé).
- 26.1 Reconnaît les pratiques qui maximisent la sécurité et réduisent les risques de blessures, y compris les risques de commotions cérébrales, pour soi et autrui, et l'importance de ces pratiques.
- 30.1 Reconnaît les personnes vivant dans sa communauté et parle de ce qu'elles font (p. ex., agriculteur, garde forestier, agente de police, infirmière, guérisseur autochtone, commis, ingénieur, pâtissière).

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

- 7.4 Reconnaît des situations qui le rendent mal à l'aise et des gestes qui menacent sa sécurité et son bien-être, et décrit les mesures à prendre dans ces situations (p. ex., réagit à un toucher inacceptable; parle à un adulte de confiance ou à une surveillante ou un surveillant du midi; appelle le 911; reconnaît des substances pouvant être néfastes à la santé).

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

- 7.4 Reconnaît des situations qui le rendent mal à l'aise et des gestes qui menacent sa sécurité et son bien-être, et décrit les mesures à prendre dans ces situations (p. ex., réagit à un toucher inacceptable; parle à un adulte de confiance ou à une surveillante ou un surveillant du midi; appelle le 911; reconnaît des substances pouvant être néfastes à la santé).

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

- 7.4 Reconnaît des situations qui le rendent mal à l'aise et des gestes qui menacent sa sécurité et son bien-être, et décrit les mesures à prendre dans ces situations (p. ex., réagit à un toucher inacceptable; parle à un adulte de confiance ou à une surveillante ou un surveillant du midi; appelle le 911; reconnaît des substances pouvant être néfastes à la santé).
- 30. Manifeste une conscience du monde qui l'entoure.
- 30.1 Reconnaît les personnes vivant dans sa communauté et parle de ce qu'elles font (p. ex., agriculteur, garde forestier, agente de police, infirmière, guérisseur autochtone, commis, ingénieur, pâtissière).

## Maternelle/Jardin

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

- 7.4 Reconnaît des situations qui le rendent mal à l'aise et des gestes qui menacent sa sécurité et son bien-être, et décrit les mesures à prendre dans ces situations (p. ex., réagit à un toucher inacceptable; parle à un adulte de confiance ou à une surveillante ou un surveillant du midi; appelle le 911; reconnaît des substances pouvant être néfastes à la santé).
- 29.1 Développe des stratégies pour défendre ses intérêts et met en pratique des comportements qui améliorent son bien-être, son confort et son acceptation de soi ainsi que le bien-être, le confort et l'acceptation de soi chez les autres (p. ex., parle avec confiance; fixe des limites; fait des choix).

### **Leçon 7 – Si tu te perds**

- 7.4 Reconnaît des situations qui le rendent mal à l'aise et des gestes qui menacent sa sécurité et son bien-être, et décrit les mesures à prendre dans ces situations (p. ex., réagit à un toucher inacceptable; parle à un adulte de confiance ou à une surveillante ou un surveillant du midi; appelle le 911; reconnaît des substances pouvant être néfastes à la santé).

1<sup>re</sup> annéeProgramme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)**Leçon 1 – Les émotions**

- A1.1 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer (p. ex., Vie active: expliquer les émotions ressenties quant à la participation à l'activité physique quotidienne [APQ] de groupe; Compétence motrice : reconnaître ses émotions dans l'apprentissage de nouvelles habiletés qui paraissent faciles et d'autres qui paraissent difficiles; Vie saine : reconnaître les émotions qu'on peut ressentir en réaction à des comportements bienveillants ou à des comportements qui pourraient se révéler malveillants).
- A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : appliquer sa connaissance des mesures de sécurité afin de renforcer son sentiment de sécurité; connaître ses points forts, ses capacités et ses limites pour avoir confiance en soi sur le terrain de jeu; Compétence motrice : essayer de s'exprimer de façon positive en cas d'excitation ou de déception pendant un jeu; Vie saine : expliquer comment obtenir de l'aide au besoin en s'adressant à un adulte de confiance ou en composant le 9-1-1 en cas d'urgence).
- D1.5 Expliquer l'importance de la santé mentale en tant que partie intégrale de la santé globale, tout en réfléchissant aux moyens de prendre soin de son corps et de son esprit et de les apprécier. [A1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

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

- A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : appliquer sa connaissance des mesures de sécurité afin de renforcer son sentiment de sécurité; connaître ses points forts, ses capacités et ses limites pour avoir confiance en soi sur le terrain de jeu; Compétence motrice : essayer de s'exprimer de façon positive en cas d'excitation ou de déception pendant un jeu; Vie saine : expliquer comment obtenir de l'aide au besoin en s'adressant à un adulte de confiance ou en composant le 9-1-1 en cas d'urgence).
- D1.2 Décrire des pratiques et des connaissances essentielles qui contribuent à sa sécurité (p. ex., communiquer correctement son nom et son numéro de téléphone; connaître le nom et les coordonnées d'une personne à contacter en cas d'urgence; connaître et respecter la procédure de routine sécuritaire en quittant l'école; savoir comment obtenir de l'aide des personnes et des organismes dans sa communauté : enseignante ou enseignant, agente ou agent de police, intervenante ou intervenant des services à la jeunesse, ou adulte de confiance; savoir comment contacter le service d'urgence 9-1-1). [A1.2 Adaptation]

**Leçon 3 – Les limites : comment se protéger**

- A1.5 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie (p. ex., Vie active : établir des liens avec ses pairs, provenant du plaisir partagé de participer à diverses activités physiques quotidiennes (APQ)); Compétence motrice : décrire son niveau de confort corporel en faisant différents mouvements; Vie saine : démontrer la connaissance de soi et de son corps et faire preuve de respect envers soi et son corps, en désignant les parties du corps par les bons termes).
- D1.2 Décrire des pratiques et des connaissances essentielles qui contribuent à sa sécurité (p. ex., communiquer correctement son nom et son numéro de téléphone; connaître le nom et les coordonnées d'une personne à contacter en cas d'urgence; connaître et respecter la procédure de routine sécuritaire en quittant l'école; savoir comment obtenir de l'aide des personnes et des organismes dans sa communauté : enseignante ou enseignant, agente ou agent de police, intervenante ou intervenant des services à la jeunesse, ou adulte de confiance; savoir comment contacter le service d'urgence 9-1-1). [A1.2 Adaptation]

## 1<sup>re</sup> année

- D3.1 Déterminer des sources de danger à domicile (p. ex., piscine, produits ménagers, jouets, chandelles, meubles dangereux, foyer, escaliers, fenêtres, prises électriques), dans sa communauté, en ligne et à l'extérieur (p. ex., milieu aquatique, route, terrain de jeu, centre communautaire, patinoire) ainsi que les risques qui y sont associés (p. ex., noyade, empoisonnement, étouffement, brûlure, chute, électrocution, accident de la route, fracture, sites Web qui ne conviennent pas à l'âge de l'utilisateur) et les précautions à prendre pour assurer sa sécurité, réduire les risques et éviter des blessures pour soi-même et les autres. [A1.5 Identité, 1.6 Pensée]

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

- D1.3 Reconnaître les parties du corps humain, y compris les parties génitales (p. ex., pénis, testicules, vagin, vulve), en utilisant la terminologie appropriée et un langage qui promeut une image positive du corps. [A1.5 Identité]
- D2.3 Déterminer des situations dans ses relations avec les autres qui font preuve de bienveillance (p. ex., écouter avec respect, offrir de l'aide, respecter les limites de chacune et de chacun) et des comportements qui peuvent nuire à la santé physique et mentale (p. ex., ignorer, exclure, intimider ou manipuler les autres; exploiter sexuellement ou maltraiter quelqu'un, y compris les attouchements inappropriés; exercer de la violence verbale, psychologique ou physique sur quelqu'un) ainsi que les sentiments associés à ces comportements et les façons de se comporter convenablement qui démontrent sa compréhension de l'importance du consentement. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

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

- D1.2 Décrire des pratiques et des connaissances essentielles qui contribuent à sa sécurité (p. ex., communiquer correctement son nom et son numéro de téléphone; connaître le nom et les coordonnées d'une personne à contacter en cas d'urgence; connaître et respecter la procédure de routine sécuritaire en quittant l'école; savoir comment obtenir de l'aide des personnes et des organismes dans sa communauté : enseignante ou enseignant, agente ou agent de police, intervenante ou intervenant des services à la jeunesse, ou adulte de confiance; savoir comment contacter le service d'urgence 9-1-1). [A1.2 Adaptation]
- D2.4 Décrire des pratiques préventives afin d'assurer sa sécurité à l'école (p. ex., connaître ses allergies et en informer son enseignante ou enseignant; jouer dans les endroits surveillés; suivre les routines établies pour le transport aller-retour à l'école). [A1.3 Motivation, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]

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

- D2.3 Déterminer des situations dans ses relations avec les autres qui font preuve de bienveillance (p. ex., écouter avec respect, offrir de l'aide, respecter les limites de chacune et de chacun) et des comportements qui peuvent nuire à la santé physique et mentale (p. ex., ignorer, exclure, intimider ou manipuler les autres; exploiter sexuellement ou maltraiter quelqu'un, y compris les attouchements inappropriés; exercer de la violence verbale, psychologique ou physique sur quelqu'un) ainsi que les sentiments associés à ces comportements et les façons de se comporter convenablement qui démontrent sa compréhension de l'importance du consentement. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

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

- A1.1 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer (p. ex., Vie active : si un sentiment de tristesse ou de colère est ressenti avant le début d'une activité physique, prendre le temps de respirer profondément et de se recentrer pour se préparer à participer pleinement à l'activité; Compétence motrice : reconnaître ses émotions et celles de son ou sa partenaire au moment de se lancer, en équipe, des objets de diverses tailles, et y réagir en adaptant sa façon de lancer; Vie saine : démontrer sa compréhension des sentiments d'une personne qui s'oppose à une activité qu'elle n'aime pas et refuse d'y participer).
- D1.6 Décrire de quelles façons le corps et le cerveau réagissent à des situations difficiles ou inconfortables (p. ex., fatigue, sensation d'être facilement accablé, confusion, surstimulation; envie de pleurer ou émotions très intenses; mal de tête ou sensation de chaleur), et que faire pour atténuer ces sentiments. [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité]
- D2.5 Expliquer pourquoi il est important de comprendre ses sentiments et de pouvoir les nommer (p. ex., contente, décontracté, calme, mal à l'aise, triste, fâchée, frustré, apeuré, inquiet) afin d'être capable de savoir quand demander de l'aide. [A1.2 Adaptation, 1.3 Motivation, 1.5 Identité]
- D3.1 Décrire des façons d'interagir positivement avec les membres de sa famille, les aidantes et aidants et les autres (p. ex., coopérer; faire preuve de respect; communiquer ouvertement, gérer sa colère; tenir compte de ce que les autres disent, de leurs expressions faciales et de leur langage corporel) et des comportements qui peuvent blesser une personne (p. ex., violence physique : coup, croc-en-jambe, bousculade; abus verbal, y compris en ligne et en personne : insulte, moquerie, taquinerie; rejet social : ignorer délibérément quelqu'un ou les sentiments que cette personne exprime). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

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

- D2.3 Décrire l'importance du consentement ainsi que les attitudes à adopter pour soutenir sa capacité de s'affirmer et de défendre les autres (p. ex., parler avec confiance; se tenir droit avec les épaules alignées; établir des limites que ce soit en personne ou en ligne; dire "non"; respecter les autres lorsqu'ils disent non et encourager ses pairs à en faire de même; dénoncer des comportements inappropriés, comme des attouchements sur son corps ou celui des autres) afin de favoriser la sécurité et le bien-être. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]
- D3.1 Décrire des façons d'interagir positivement avec les membres de sa famille, les aidantes et aidants et les autres (p. ex., coopérer; faire preuve de respect; communiquer ouvertement, gérer sa colère; tenir compte de ce que les autres disent, de leurs expressions faciales et de leur langage corporel) et des comportements qui peuvent blesser une personne (p. ex., violence physique : coup, croc-en-jambe, bousculade; abus verbal, y compris en ligne et en personne : insulte, moquerie, taquinerie; rejet social : ignorer délibérément quelqu'un ou les sentiments que cette personne exprime). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

**Leçon 3 – Sensibilisation à la sécurité**

- A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : s'habiller convenablement pour les activités en plein air, reconnaissant qu'en faisant ainsi je me sens plus à l'aise; Compétence motrice : décrire l'importance du dialogue intérieur positif pour pouvoir gérer plusieurs variables lors de la participation à une activité, comme le lancer d'objets de diverses tailles, à différents niveaux et avec des parties du corps différentes; Vie saine : en réponse aux taquineries, essayer diverses solutions, comme quitter les lieux, dire à la personne d'arrêter, lui dire comment on se sent ou demander de l'aide).

2<sup>e</sup> année

- D1.1 Déterminer les pratiques sécuritaires à suivre à la maison (p. ex., prendre des précautions avant de répondre au téléphone et à la porte; utiliser des appareils électriques avec prudence; préparer un plan d'évacuation en cas d'incendie; prendre des précautions relatives à la préparation et à l'entreposage de la nourriture, se laver les mains), en plein air (p. ex., appliquer de la crème solaire, au besoin; respecter les règles de sécurité dans l'autobus scolaire et lors des déplacements à bicyclette ou à pied; porter la ceinture de sécurité en auto; avoir sur soi ses médicaments pour les allergies; faire attention aux plantes et aux animaux lors d'une sortie en plein air; reconnaître les voies et les symboles d'accessibilité; ne jamais jouer sur ou près des voies ferrées) et en ligne (p. ex., ne pas partager d'information personnelle; vérifier la validité de l'information trouvée en ligne auprès d'un adulte). [A1.5 Identité, 1.6 Pensée]
- D2.3 Décrire l'importance du consentement ainsi que les attitudes à adopter pour soutenir sa capacité de s'affirmer et de défendre les autres (p. ex., parler avec confiance; se tenir droit avec les épaules alignées; établir des limites que ce soit en personne ou en ligne; dire "non"; respecter les autres lorsqu'ils disent non et encourager ses pairs à en faire de même; dénoncer des comportements inappropriés, comme des attouchements sur son corps ou celui des autres) afin de favoriser la sécurité et le bien-être. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

**Leçon 4 – Le principe du compagnon**

- D2.3 Décrire l'importance du consentement ainsi que les attitudes à adopter pour soutenir sa capacité de s'affirmer et de défendre les autres (p. ex., parler avec confiance; se tenir droit avec les épaules alignées; établir des limites que ce soit en personne ou en ligne; dire "non"; respecter les autres lorsqu'ils disent non et encourager ses pairs à en faire de même; dénoncer des comportements inappropriés, comme des attouchements sur son corps ou celui des autres) afin de favoriser la sécurité et le bien-être. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

**Leçon 5 – Dépasser les limites**

- A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : s'habiller convenablement pour les activités en plein air, reconnaissant qu'en faisant ainsi je me sens plus à l'aise; Compétence motrice : décrire l'importance du dialogue intérieur positif pour pouvoir gérer plusieurs variables lors de la participation à une activité, comme le lancer d'objets de diverses tailles, à différents niveaux et avec des parties du corps différentes; Vie saine : en réponse aux taquineries, essayer diverses solutions, comme quitter les lieux, dire à la personne d'arrêter, lui dire comment on se sent ou demander de l'aide).
- D2.3 Décrire l'importance du consentement ainsi que les attitudes à adopter pour soutenir sa capacité de s'affirmer et de défendre les autres (p. ex., parler avec confiance; se tenir droit avec les épaules alignées; établir des limites que ce soit en personne ou en ligne; dire "non"; respecter les autres lorsqu'ils disent non et encourager ses pairs à en faire de même; dénoncer des comportements inappropriés, comme des attouchements sur son corps ou celui des autres) afin de favoriser la sécurité et le bien-être. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

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

- D2.3 Décrire l'importance du consentement ainsi que les attitudes à adopter pour soutenir sa capacité de s'affirmer et de défendre les autres (p. ex., parler avec confiance; se tenir droit avec les épaules alignées; établir des limites que ce soit en personne ou en ligne; dire "non"; respecter les autres lorsqu'ils disent non et encourager ses pairs à en faire de même; dénoncer des comportements inappropriés, comme des attouchements sur son corps ou celui des autres) afin de favoriser la sécurité et le bien-être. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

## 3<sup>e</sup> année

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

#### **Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

D2.2 Élaborer des lignes directrices de pratiques sécuritaires à l'extérieur de la salle de classe, y compris en ligne, dans diverses situations (p. ex., plan d'évacuation en cas d'incendie à son domicile; guide pour la communication sécuritaire en ligne; sécurité en camping; directives et protocoles concernant la salubrité de l'eau potable; sécurité à l'Halloween, en allant à l'école à pied, près d'une piscine ou d'un cours d'eau; directives d'utilisation de désinfectants pour les mains; mesures pour éviter la transmission de maladies infectieuses; règles de comportement autour des chiens-guides et d'autres animaux d'assistance, ainsi que des animaux en général). [A1.6 Pensée]

#### **Leçon 2 – Les émotions**

- A1.1 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer (p. ex., Vie active : en aidant une autre personne à suivre les règles de sécurité, prendre conscience de ses émotions et s'exprimer de façon positive; Compétence motrice : dans l'apprentissage de nouvelles activités, porter attention à soi-même et aux autres en faisant preuve d'esprit sportif; Vie saine : observer les émotions exprimées par les personnages dans des scènes de violence fictive et décrire les différences éventuelles avec les émotions qui pourraient être ressenties lorsque la violence est réelle).
- A1.3 Mettre en pratique des habiletés favorisant le développement des habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir (p. ex., Vie active : démontrer un état d'esprit axé sur la croissance lors de l'établissement d'objectifs personnels en matière d'activité physique; Compétence motrice : essayer d'adopter une attitude positive quand l'apprentissage d'une nouvelle habileté motrice ébranle sa confiance et décrire l'incidence de cette attitude positive sur son apprentissage; Vie saine : reconnaître et comprendre les facteurs de développement sain qu'on peut contrôler, et accepter les facteurs qu'on ne peut pas contrôler).
- D1.6 Expliquer comment le cerveau réagit (c.-à-d. la réponse au stress du cerveau – combat, fuite, inhibition) lorsqu'il perçoit une menace et comment cette réaction influe sur les pensées, les émotions et les actions. [A1.1 Émotions]
- D3.4 Déterminer des facteurs externes, y compris des facteurs environnementaux, susceptibles de susciter des émotions, notamment des émotions inconfortables comme l'inquiétude (p. ex. transitions, comme le début d'une nouvelle année scolaire, déménagement, séparation familiale; excès de chaleur, de froid ou de bruit; changement imprévu dans la vie quotidienne; perte grave, telle que le décès d'un membre de la famille ou d'un animal domestique) et des façons de gérer ces émotions. [A1.1 Émotions]

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

D1.4 Déterminer les caractéristiques de relations saines (p. ex., accepter et respecter les différences, éviter les préjugés, être inclusive ou inclusif, communiquer ouvertement, établir et respecter des limites personnelles, écouter, faire preuve de respect mutuel et de bienveillance, être honnête), les moyens pour répondre à l'intimidation et à d'autres défis (p. ex., exclusion, discrimination, pressions des pairs, abus) et la façon de communiquer le consentement dans ses interactions avec les autres. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

#### **Leçon 4 – Limites personnelles et assertivité**

A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : expliquer comment l'activité physique peut aider à calmer les émotions très vives; Compétence motrice : respirer profondément pour se recentrer lorsqu'une nouvelle activité est source de stress ou de nervosité; Vie saine : faire de son mieux pour bien dormir et bien manger, ce qui aide à mieux vivre chaque journée et à participer pleinement aux activités).

## 3<sup>e</sup> année

- A1.5 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie (p. ex., Vie active : connaître les activités familiales promouvant la santé physique et mentale, comme la marche, les repas et les moments de détente en famille, et expliquer comment un calendrier de saines habitudes de vie affiché sur le réfrigérateur à la maison permet de planifier et d'inscrire ces activités; Compétence motrice : vérifier sa stabilité dans une position d'équilibre statique et modifier sa position au besoin; observer si sa confiance augmente à mesure que l'équilibre statique est travaillé; Vie saine : cerner des caractéristiques qui en font une personne unique et comprendre que chaque personne possède des traits, visibles ou non, qui la rendent unique, comme des habiletés et des attributs physiques divers).
- D1.4 Déterminer les caractéristiques de relations saines (p. ex., accepter et respecter les différences, éviter les préjugés, être inclusive ou inclusif, communiquer ouvertement, établir et respecter des limites personnelles, écouter, faire preuve de respect mutuel et de bienveillance, être honnête), les moyens pour répondre à l'intimidation et à d'autres défis (p. ex., exclusion, discrimination, pressions des pairs, abus) et la façon de communiquer le consentement dans ses interactions avec les autres. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

### **Leçon 5 – L'amitié**

- A1.4 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité (p. ex., Vie active : accepter de faire équipe avec tout un chacun et n'exclure personne lors du travail en petits groupes; Compétence motrice : au moment de s'exercer à lancer et à attraper des objets, parler avec son ou sa partenaire pour décider de l'équipement à utiliser et de la distance à laquelle se tenir l'un de l'autre; Vie saine : s'exprimer ou se comporter en soulignant les caractéristiques uniques de chacun de façon positive plutôt que de façon irrespectueuse ou offensante).
- D1.4 Déterminer les caractéristiques de relations saines (p. ex., accepter et respecter les différences, éviter les préjugés, être inclusive ou inclusif, communiquer ouvertement, établir et respecter des limites personnelles, écouter, faire preuve de respect mutuel et de bienveillance, être honnête), les moyens pour répondre à l'intimidation et à d'autres défis (p. ex., exclusion, discrimination, pressions des pairs, abus) et la façon de communiquer le consentement dans ses interactions avec les autres. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

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

- D1.4 Déterminer les caractéristiques de relations saines (p. ex., accepter et respecter les différences, éviter les préjugés, être inclusive ou inclusif, communiquer ouvertement, établir et respecter des limites personnelles, écouter, faire preuve de respect mutuel et de bienveillance, être honnête), les moyens pour répondre à l'intimidation et à d'autres défis (p. ex., exclusion, discrimination, pressions des pairs, abus) et la façon de communiquer le consentement dans ses interactions avec les autres. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

### **Leçon 7 – Le principe du compagnon**

- D1.4 Déterminer les caractéristiques de relations saines (p. ex., accepter et respecter les différences, éviter les préjugés, être inclusive ou inclusif, communiquer ouvertement, établir et respecter des limites personnelles, écouter, faire preuve de respect mutuel et de bienveillance, être honnête), les moyens pour répondre à l'intimidation et à d'autres défis (p. ex., exclusion, discrimination, pressions des pairs, abus) et la façon de communiquer le consentement dans ses interactions avec les autres. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]

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

3<sup>e</sup> année

- D2.2 Élaborer des lignes directrices de pratiques sécuritaires à l'extérieur de la salle de classe, y compris en ligne, dans diverses situations (p. ex., plan d'évacuation en cas d'incendie à son domicile; guide pour la communication sécuritaire en ligne; sécurité en camping; directives et protocoles concernant la salubrité de l'eau potable; sécurité à l'Halloween, en allant à l'école à pied, près d'une piscine ou d'un cours d'eau; directives d'utilisation de désinfectants pour les mains; mesures pour éviter la transmission de maladies infectieuses; règles de comportement autour des chiens-guides et d'autres animaux d'assistance, ainsi que des animaux en général). [A1.6 Pensée]
- D3.2 Expliquer comment la violence fictive diffusée dans divers médias, incluant la violence en ligne (p. ex., dessins animés, jeux vidéo, Internet, films, clips vidéo), peut créer une perception peu réaliste des conséquences de la violence dans la vie réelle (p. ex., traumatisme physique, incapacité chronique, stress familial, mort). [A1.1 Émotions, 1.6 Pensée]

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

D2.2 Mettre en pratique un processus décisionnel (p. ex., déterminer les dangers et les risques potentiels, trouver des façons d'assurer sa sécurité, considérer les pour et les contre des différentes options, envisager l'appui d'un adulte de confiance, choisir l'option la plus sécuritaire, agir et réfléchir à sa décision, voir s'il y a lieu d'améliorer quelque chose pour la prochaine fois) afin d'évaluer les risques et de prendre des décisions éclairées dans diverses situations (p. ex., en chaise roulante, à vélo, en ligne, en préparant des aliments). [A1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]

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

- A1.1 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer (p. ex., Vie active : reconnaître les sentiments de joie ou de satisfaction durant la pratique d'activités physiques et garder ces sentiments à l'esprit au moment de se fixer des objectifs en matière d'entraînement et de santé; Compétence motrice : gérer les émotions comme la frustration ou l'excitation pendant les jeux en petits groupes, par exemple en reconnaissant sa frustration ou son excitation, puis en inspirant profondément ou en prenant une brève pause pour se calmer; Vie saine : reconnaître les nouvelles émotions liées au début de la puberté).
- A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : expliquer en quoi participer à une activité à l'échelle de l'école, comme se joindre à un club ou à une équipe intra-muros, permet de gérer son stress et de faire face aux difficultés en tissant des liens sociaux; Compétence motrice : choisir de l'équipement offrant un niveau de difficulté et de soutien adapté pour pouvoir acquérir ou améliorer une habileté motrice; Vie saine : expliquer comment la connaissance des changements physiques et émotionnels liés à la puberté peut l'aider à s'adapter à ces changements lorsqu'ils se produiront).
- A1.3 Mettre en pratique des habiletés favorisant le développement des habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir (p. ex., Vie active : expliquer pourquoi la santé mentale est une source intrinsèque de motivation à fournir un effort; Compétence motrice : continuer de trouver des façons créatives de protéger et de conserver un objet transporté; Vie saine : porter attention à ses choix et habitudes alimentaires et continuer de choisir des options saines).
- D2.5 Décrire de quelles façons les choix faits tous les jours peuvent avoir une incidence positive sur sa santé mentale (p. ex., prendre du temps pour analyser ses sentiments; dormir suffisamment, interagir socialement et sincèrement en personne avec d'autres; être physiquement active et actif; utiliser des stratégies de pleine conscience; établir des liens avec des adultes responsables et bienveillants; participer à quelque chose de « plus grand » que soi-même qui demande de contribuer au bien public). [A1.2 Adaptation, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]
- D3.3 Décrire diverses stratégies à utiliser pour gérer le stress dans des situations où un certain contrôle est exercé (p. ex., relations entre pairs, maintien d'un équilibre de vie) et dans des situations qui sont plus difficiles à maîtriser (p. ex., déménagement dans une nouvelle maison, stress dans la famille, stress environnementaux). [A1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]

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

D2.2 Mettre en pratique un processus décisionnel (p. ex., déterminer les dangers et les risques potentiels, trouver des façons d'assurer sa sécurité, considérer les pour et les contre des différentes options, envisager l'appui d'un adulte de confiance, choisir l'option la plus sécuritaire, agir et réfléchir à sa décision, voir s'il y a lieu d'améliorer quelque chose pour la prochaine fois) afin d'évaluer les risques et de prendre des décisions éclairées dans diverses situations (p. ex., en chaise roulante, à vélo, en ligne, en préparant des aliments). [A1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]

## 4<sup>e</sup> année

### **Leçon 4 – L'amitié**

- A1.4 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité (p. ex., Vie active : offrir des mots d'encouragement aux membres de son équipe durant les jeux en petits groupes et expliquer les répercussions de ce comportement; Compétence motrice : coopérer avec les autres membres du groupe pour concevoir une séquence de mouvements créative; Vie saine : expliquer les façons d'éviter d'écrire dans un message texte ou sur les médias sociaux des propos qui ne seraient pas tenus en personne; trouver des enseignements des Premières Nations, des Métis ou des Inuits pouvant l'aider à consolider ses propres relations).
- D1.3 Décrire des types d'intimidation, d'abus et d'autres comportements non consentus (p. ex., sociaux, émotionnels, physiques, verbaux), y compris la cyberintimidation (p. ex., au moyen de médias sociaux, d'applications, de courriels, de messages textes, de réseaux de clavardage, de sites Web), ainsi que leurs répercussions et les moyens appropriés de gérer ces situations. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation]

### **Leçon 5 – Les ruses classiques**

- D1.2 Décrire des risques associés à l'utilisation des technologies de la communication, y compris l'utilisation d'Internet, de messageries textes et de jeux en réseau (p. ex., difficulté à développer des habiletés et des relations interpersonnelles saines dans le monde réel; trop peu de temps passé en personne avec la famille et les amis et trop de temps passé en ligne; risque d'entrer en contact avec des cyberprédateurs; isolement social, état dépressif, souci de se comparer aux autres et besoin de validation, perturbation du sommeil et autres troubles associés à la santé mentale), ainsi que des précautions à prendre et des stratégies permettant d'en faire une utilisation sécuritaire. [A1.4 Relations, 1.6 Pensée]
- D1.3 Décrire des types d'intimidation, d'abus et d'autres comportements non consentus (p. ex., sociaux, émotionnels, physiques, verbaux), y compris la cyberintimidation (p. ex., au moyen de médias sociaux, d'applications, de courriels, de messages textes, de réseaux de clavardage, de sites Web), ainsi que leurs répercussions et les moyens appropriés de gérer ces situations. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation]
- D2.2 Mettre en pratique un processus décisionnel (p. ex., déterminer les dangers et les risques potentiels, trouver des façons d'assurer sa sécurité, considérer les pour et les contre des différentes options, envisager l'appui d'un adulte de confiance, choisir l'option la plus sécuritaire, agir et réfléchir à sa décision, voir s'il y a lieu d'améliorer quelque chose pour la prochaine fois) afin d'évaluer les risques et de prendre des décisions éclairées dans diverses situations (p. ex., en chaise roulante, à vélo, en ligne, en préparant des aliments). [A1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]

### **Leçon 6 – Seul à la maison**

- D2.2 Mettre en pratique un processus décisionnel (p. ex., déterminer les dangers et les risques potentiels, trouver des façons d'assurer sa sécurité, considérer les pour et les contre des différentes options, envisager l'appui d'un adulte de confiance, choisir l'option la plus sécuritaire, agir et réfléchir à sa décision, voir s'il y a lieu d'améliorer quelque chose pour la prochaine fois) afin d'évaluer les risques et de prendre des décisions éclairées dans diverses situations (p. ex., en chaise roulante, à vélo, en ligne, en préparant des aliments). [A1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]

### **Leçon 7 – La sécurité internet**

- D1.2 Décrire des risques associés à l'utilisation des technologies de la communication, y compris l'utilisation d'Internet, de messageries textes et de jeux en réseau (p. ex., difficulté à développer des habiletés et des relations interpersonnelles saines dans le monde réel; trop peu de temps passé en personne avec la famille et les amis et trop de temps passé en ligne; risque d'entrer en contact avec des cyberprédateurs; isolement social, état dépressif, souci de se comparer aux autres et besoin de validation, perturbation du sommeil et autres troubles associés à la santé mentale), ainsi que des précautions à prendre et des stratégies permettant d'en faire une utilisation sécuritaire. [A1.4 Relations, 1.6 Pensée]
- D1.3 Décrire des types d'intimidation, d'abus et d'autres comportements non consentus (p. ex., sociaux, émotionnels, physiques, verbaux), y compris la cyberintimidation (p. ex., au moyen de médias sociaux, d'applications, de courriels, de messages textes, de réseaux de clavardage, de sites Web), ainsi que leurs répercussions et les moyens appropriés de gérer ces situations. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation]

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

D2.2 Démontrer sa capacité à faire face à diverses situations menaçantes en utilisant des habiletés socioémotionnelles (p. ex., habiletés liées à la conscience de soi, incluant les habiletés d'autorégulation, d'adaptation et de maîtrise des émotions; habiletés relationnelles, y compris savoir s'affirmer et refuser) et en adoptant des stratégies pour assurer sa sécurité (p. ex., réfléchir avant d'agir; rechercher l'aide d'adultes de confiance; s'affirmer pour se protéger des influences négatives; dresser une liste d'organismes francophones réputés qui apportent leur appui aux jeunes en détresse; faire appel aux enseignements culturels). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.3 Motivation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

**Leçon 2 – Les émotions**

- A1.1 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer (p. ex., Vie active : expliquer de quelle façon la motivation d'une personne à participer à des activités physiques est influencée par son sentiment de confiance et d'inclusion; Compétence motrice : décrire la façon dont différentes activités peuvent engendrer différents sentiments, y compris le calme, la satisfaction, l'énergie et l'excitation; Vie saine : décrire sa façon de déterminer qu'une personne se sent menacée par une autre et nommer les mesures à prendre pour aider cette personne en tant que témoin).
- A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : utiliser des stratégies de résolution de problèmes pour rendre plus intéressantes et amusantes les activités physiques qui semblent difficiles; Compétence motrice : expliquer en quoi l'essai de différentes techniques, comme la modification de la position du corps ou de la vitesse, peut l'aider à contrôler un ballon avec ses pieds tout en courant sur un terrain; Vie saine : savoir comment obtenir de l'aide dans différentes situations, par exemple quand elle ou il ressent beaucoup de tristesse ou d'inquiétude, se trouve en situation d'urgence ou de violence, se fait intimider ou voit quelqu'un se faire intimider, ou de façon à prévenir les blessures).
- A1.3 Mettre en pratique des habiletés favorisant le développement des habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir (p. ex., Vie active : changer son état d'esprit pour se concentrer sur ses points forts au moment d'établir des objectifs d'entraînement; Compétence motrice : durant la conception d'un programme comprenant des ballons et des activités locomotrices, s'efforcer d'inclure des éléments jamais essayés auparavant; Vie saine : réfléchir à un événement ayant causé de la déception et décrire une autre façon de voir cet événement).
- D2.2 Démontrer sa capacité à faire face à diverses situations menaçantes en utilisant des habiletés socioémotionnelles (p. ex., habiletés liées à la conscience de soi, incluant les habiletés d'autorégulation, d'adaptation et de maîtrise des émotions; habiletés relationnelles, y compris savoir s'affirmer et refuser) et en adoptant des stratégies pour assurer sa sécurité (p. ex., réfléchir avant d'agir; rechercher l'aide d'adultes de confiance; s'affirmer pour se protéger des influences négatives; dresser une liste d'organismes francophones réputés qui apportent leur appui aux jeunes en détresse; faire appel aux enseignements culturels). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.3 Motivation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

**Leçon 3 – Le cercle de protection**

A1.4 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité (p. ex., Vie active : collaborer avec ses pairs en dirigeant tour à tour les activités d'échauffement; Compétence motrice : écouter activement les idées de ses partenaires pendant le travail d'équipe pour créer une séquence de gymnastique développementale; Vie saine : respecter ses camarades de classe en les encourageant, en les félicitant et en évitant de les insulter ou de les exclure; respecter les différences culturelles et autres).

5<sup>e</sup> année

- D1.1 Déterminer des personnes de confiance (p. ex., parent, tutrice ou tuteur, membre de la famille, voisine ou voisin, enseignante ou enseignant, entraîneur ou entraîneuse, agente ou agent de police, brigadière ou brigadier scolaire, élève plus âgé) et des services de soutien (p. ex., les services de soutien professionnel en ligne comme Jeunesse, J'écoute, les centres jeunesse ou communautaires, le 9-1-1, le service Télésanté, les centres communautaires de santé, les services communautaires en santé mentale, les bureaux de santé, les services aux élèves) qui peuvent apporter un appui dans les cas de blessures, de détresse émotionnelle, d'intimidation, de partage non consensuel de photos et de tout autre comportement non consensuel, de harcèlement et de situations d'abus et de violence. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation]

**Leçon 4 – Limites**

- D2.2 Démontrer sa capacité à faire face à diverses situations menaçantes en utilisant des habiletés socioémotionnelles (p. ex., habiletés liées à la conscience de soi, incluant les habiletés d'autorégulation, d'adaptation et de maîtrise des émotions; habiletés relationnelles, y compris savoir s'affirmer et refuser) et en adoptant des stratégies pour assurer sa sécurité (p. ex., réfléchir avant d'agir; rechercher l'aide d'adultes de confiance; s'affirmer pour se protéger des influences négatives; dresser une liste d'organismes francophones réputés qui apportent leur appui aux jeunes en détresse; faire appel aux enseignements culturels). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.3 Motivation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]
- D2.6 Décrire son rôle, et les limites de ce rôle, pour venir en aide à une personne qui peut avoir besoin de soutien en santé mentale. [A1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

**Leçon 5 – L'amitié**

- A1.4 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité (p. ex., Vie active : collaborer avec ses pairs en dirigeant tour à tour les activités d'échauffement; Compétence motrice : écouter activement les idées de ses partenaires pendant le travail d'équipe pour créer une séquence de gymnastique développementale; Vie saine : respecter ses camarades de classe en les encourageant, en les félicitant et en évitant de les insulter ou de les exclure; respecter les différences culturelles et autres).
- D3.2 Décrire des répercussions que des actions entreprises en personne ou en ligne, y compris des commentaires homophobes ou blessants (p. ex., comportements négatifs comme dénigrer les autres, faire des commentaires racistes ou sexistes, se moquer de l'apparence physique ou de la capacité de quelqu'un, exclure les autres, pratiquer l'intimidation et la cyberintimidation ou le harcèlement sexuel [incluant les activités en ligne comme faire des commentaires, partager des photos ou demander qu'on partage des photos à caractère sexuel]; comportements positifs comme faire l'éloge des autres, les encourager, les inclure et les défendre) peuvent avoir sur les sentiments, la santé mentale, y compris le bien-être émotionnel, la réputation et le concept de soi de l'auteur des actions et sur ceux de la personne qui en est la cible. [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

**Leçon 6 – Les ruses classiques**

- D1.1 Déterminer des personnes de confiance (p. ex., parent, tutrice ou tuteur, membre de la famille, voisine ou voisin, enseignante ou enseignant, entraîneur ou entraîneuse, agente ou agent de police, brigadière ou brigadier scolaire, élève plus âgé) et des services de soutien (p. ex., les services de soutien professionnel en ligne comme Jeunesse, J'écoute, les centres jeunesse ou communautaires, le 9-1-1, le service Télésanté, les centres communautaires de santé, les services communautaires en santé mentale, les bureaux de santé, les services aux élèves) qui peuvent apporter un appui dans les cas de blessures, de détresse émotionnelle, d'intimidation, de partage non consensuel de photos et de tout autre comportement non consensuel, de harcèlement et de situations d'abus et de violence. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation]
- D2.2 Démontrer sa capacité à faire face à diverses situations menaçantes en utilisant des habiletés socioémotionnelles (p. ex., habiletés liées à la conscience de soi, incluant les habiletés d'autorégulation, d'adaptation et de maîtrise des émotions; habiletés relationnelles, y compris savoir s'affirmer et refuser) et en adoptant des stratégies pour assurer sa sécurité (p. ex., réfléchir avant d'agir; rechercher l'aide d'adultes de confiance; s'affirmer pour se protéger des influences négatives; dresser une liste d'organismes francophones réputés qui apportent leur appui aux jeunes en détresse; faire appel aux enseignements culturels). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.3 Motivation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

5<sup>e</sup> année**Leçon 7 – Seul à la maison**

- D1.1 Déterminer des personnes de confiance (p. ex., parent, tuteur ou tuteur, membre de la famille, voisine ou voisin, enseignante ou enseignant, entraîneur ou entraîneuse, agente ou agent de police, brigadière ou brigadier scolaire, élève plus âgé) et des services de soutien (p. ex., les services de soutien professionnel en ligne comme Jeunesse, J'écoute, les centres jeunesse ou communautaires, le 9-1-1, le service Télésanté, les centres communautaires de santé, les services communautaires en santé mentale, les bureaux de santé, les services aux élèves) qui peuvent apporter un appui dans les cas de blessures, de détresse émotionnelle, d'intimidation, de partage non consensuel de photos et de tout autre comportement non consensuel, de harcèlement et de situations d'abus et de violence. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation]
- D2.2 Démontrer sa capacité à faire face à diverses situations menaçantes en utilisant des habiletés socioémotionnelles (p. ex., habiletés liées à la conscience de soi, incluant les habiletés d'autorégulation, d'adaptation et de maîtrise des émotions; habiletés relationnelles, y compris savoir s'affirmer et refuser) et en adoptant des stratégies pour assurer sa sécurité (p. ex., réfléchir avant d'agir; rechercher l'aide d'adultes de confiance; s'affirmer pour se protéger des influences négatives; dresser une liste d'organismes francophones réputés qui apportent leur appui aux jeunes en détresse; faire appel aux enseignements culturels). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.3 Motivation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

**Leçon 8 – La sécurité en ligne**

- D1.1 Déterminer des personnes de confiance (p. ex., parent, tuteur ou tuteur, membre de la famille, voisine ou voisin, enseignante ou enseignant, entraîneur ou entraîneuse, agente ou agent de police, brigadière ou brigadier scolaire, élève plus âgé) et des services de soutien (p. ex., les services de soutien professionnel en ligne comme Jeunesse, J'écoute, les centres jeunesse ou communautaires, le 9-1-1, le service Télésanté, les centres communautaires de santé, les services communautaires en santé mentale, les bureaux de santé, les services aux élèves) qui peuvent apporter un appui dans les cas de blessures, de détresse émotionnelle, d'intimidation, de partage non consensuel de photos et de tout autre comportement non consensuel, de harcèlement et de situations d'abus et de violence. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation]
- D2.2 Démontrer sa capacité à faire face à diverses situations menaçantes en utilisant des habiletés socioémotionnelles (p. ex., habiletés liées à la conscience de soi, incluant les habiletés d'autorégulation, d'adaptation et de maîtrise des émotions; habiletés relationnelles, y compris savoir s'affirmer et refuser) et en adoptant des stratégies pour assurer sa sécurité (p. ex., réfléchir avant d'agir; rechercher l'aide d'adultes de confiance; s'affirmer pour se protéger des influences négatives; dresser une liste d'organismes francophones réputés qui apportent leur appui aux jeunes en détresse; faire appel aux enseignements culturels). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.3 Motivation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]
- D2.3 Décrire des habiletés relatives à la prise de décisions, à l'affirmation de soi et au refus pour résister à la pression des pairs quant à la consommation d'alcool ou à tout autre comportement (p. ex., tabagisme\*, vapotage, consommation de drogues, pratique compulsive de jeux de hasard et de jeux vidéo) pouvant mener à une dépendance. [A 1.4 Relations, 1.6 Pensée]
- D3.2 Décrire des répercussions que des actions entreprises en personne ou en ligne, y compris des commentaires homophobes ou blessants (p. ex., comportements négatifs comme dénigrer les autres, faire des commentaires racistes ou sexistes, se moquer de l'apparence physique ou de la capacité de quelqu'un, exclure les autres, pratiquer l'intimidation et la cyberintimidation ou le harcèlement sexuel [incluant les activités en ligne comme faire des commentaires, partager des photos ou demander qu'on partage des photos à caractère sexuel]; comportements positifs comme faire l'éloge des autres, les encourager, les inclure et les défendre) peuvent avoir sur les sentiments, la santé mentale, y compris le bien-être émotionnel, la réputation et le concept de soi de l'auteur des actions et sur ceux de la personne qui en est la cible. [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

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

- D1.4 Déterminer des personnes, des ressources et des services à l'école ou dans la communauté (p. ex., membres de la famille, travailleuses et travailleurs en santé mentale et en toxicomanie, travailleuses et travailleurs sociaux, psychologues; lieux de culte, centres de santé, centres récréatifs, organismes communautaires, maisons des jeunes, bureaux de santé publique, lignes d'assistance téléphonique) dont l'accès peut offrir un soutien lorsqu'une personne éprouve des problèmes de santé mentale et est confrontée à des choix ou des situations associés à la consommation de drogues et d'alcool et à des comportements de dépendance. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]
- D2.3 Utiliser des habiletés socioémotionnelles (p. ex., la conscience de soi et la maîtrise de soi, y compris la gestion de la colère; les habiletés de communication, y compris l'écoute active et l'habileté de s'affirmer) pour promouvoir des interactions positives et gérer des conflits dans des situations sociales, en personne ou en ligne (p.ex., groupes de camarades de classe, groupes d'amis, équipes sportives, clubs scolaires, sites de médias sociaux, jeux en ligne). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

**Leçon 2 – La gamme des émotions**

- A1.1 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer (p. ex., Vie active : reconnaître ses émotions ainsi que son niveau d'énergie et de motivation durant différentes activités et la façon dont ces éléments influencent son appréciation des activités; Compétence motrice : expliquer la différence entre ses émotions durant une activité relativement facile, comme lancer et attraper un objet en position stationnaire, et une activité plus exigeante, comme lancer et attraper un objet plus petit en se déplaçant; Vie saine : décrire l'influence des émotions sur les habitudes et les choix alimentaires et comment la reconnaissance de cette influence peut l'aider à faire des choix plus sains).
- A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : expliquer pourquoi un casque bien ajusté et des sangles bien arrimées sur un fauteuil roulant améliorent le sentiment de sécurité, la confiance en soi et le confort pendant l'activité physique; Compétence motrice : utiliser des tactiques pour améliorer le jeu ou atténuer l'inconfort, par exemple en modifiant sa cadence ou sa foulée pendant la course; Vie saine : décrire des stratégies permettant de faire face à d'éventuelles situations difficiles lors de la garde de jeunes enfants).
- A1.5 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie (p. ex., Vie active : déterminer quels facteurs, parmi ceux qui motivent généralement les gens à faire de l'activité physique, ont le plus d'influence sur sa propre motivation; Compétence motrice : prendre conscience de la technique utilisée pour attraper un objet lancé à différentes vitesses, par exemple se rappeler de reculer pour attraper une balle lancée avec force; Vie saine : réfléchir à la façon dont les stéréotypes influencent le concept de soi et mettre en lumière d'autres facteurs qui agissent sur le sentiment d'identité, par exemple se faire accepter par les autres).
- D1.5 Démontrer sa compréhension des liens entre les pensées, les émotions et les actions d'une personne et l'impact potentiel de la pensée positive et négative sur la santé mentale. [A1.1 Émotions, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]
- D2.3 Utiliser des habiletés socioémotionnelles (p. ex., la conscience de soi et la maîtrise de soi, y compris la gestion de la colère; les habiletés de communication, y compris l'écoute active et l'habileté de s'affirmer) pour promouvoir des interactions positives et gérer des conflits dans des situations sociales, en personne ou en ligne (p.ex., groupes de camarades de classe, groupes d'amis, équipes sportives, clubs scolaires, sites de médias sociaux, jeux en ligne). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]
- D2.5 Expliquer l'influence des changements physiques, sociaux et émotionnels au stade de l'adolescence sur la confiance en soi et le développement de relations saines (p. ex., changements physiques : mue de la voix, croissance, éruptions cutanées; changements sociaux : nouvelles amitiés, influence plus importante des amis; changements émotionnels : plus forte intensité des réactions et des émotions, développement de l'intérêt pour une relation, inquiétudes au sujet des changements qui se produisent pendant la puberté). [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

## 6<sup>e</sup> année

### **Leçon 3 – Le cercle de protection**

- D1.4 Déterminer des personnes, des ressources et des services à l'école ou dans la communauté (p. ex., membres de la famille, travailleuses et travailleurs en santé mentale et en toxicomanie, travailleuses et travailleurs sociaux, psychologues; lieux de culte, centres de santé, centres récréatifs, organismes communautaires, maisons des jeunes, bureaux de santé publique, lignes d'assistance téléphonique) dont l'accès peut offrir un soutien lorsqu'une personne éprouve des problèmes de santé mentale et est confrontée à des choix ou des situations associés à la consommation de drogues et d'alcool et à des comportements de dépendance. [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]
- D2.3 Utiliser des habiletés socioémotionnelles (p. ex., la conscience de soi et la maîtrise de soi, y compris la gestion de la colère; les habiletés de communication, y compris l'écoute active et l'habileté de s'affirmer) pour promouvoir des interactions positives et gérer des conflits dans des situations sociales, en personne ou en ligne (p.ex., groupes de camarades de classe, groupes d'amis, équipes sportives, clubs scolaires, sites de médias sociaux, jeux en ligne). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]
- D2.6 Reconnaître l'importance de se respecter et de respecter les autres, y compris la notion de consentement, afin de faire des choix judicieux dans ses relations en appliquant diverses habiletés socioémotionnelles (p. ex., conscience de soi et identité personnelle; autogestion; habiletés de la pensée critique et créative; habiletés se rapportant aux savoirs traditionnels et aux enseignements culturels des Premières Nations, des Métis et des Inuits [enseignements de la roue de médecine liés au cycle de la vie, enseignements se rapportant aux sept Grands-pères ou autres enseignements culturels]). [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]

### **Leçon 4 – Les relations**

- A1.4 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité (p. ex., Vie active : offrir des mots d'encouragement aux autres élèves pendant les activités physiques; respecter les décisions des membres de l'équipe qui agissent comme arbitres; Compétence motrice : proposer des idées au groupe lorsqu'un travail collaboratif doit être accompli; Vie saine : connaître la meilleure façon d'aider une personne en lui posant des questions et en lui offrant le type de soutien qu'elle préfère; décrire le langage verbal et non verbal pouvant servir à exprimer à une personne les sentiments qu'elle lui inspire).
- D1.1 Décrire les bienfaits de l'inclusion, du respect et de la tolérance pour soi-même et les autres. [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité]
- D2.3 Utiliser des habiletés socioémotionnelles (p. ex., la conscience de soi et la maîtrise de soi, y compris la gestion de la colère; les habiletés de communication, y compris l'écoute active et l'habileté de s'affirmer) pour promouvoir des interactions positives et gérer des conflits dans des situations sociales, en personne ou en ligne (p.ex., groupes de camarades de classe, groupes d'amis, équipes sportives, clubs scolaires, sites de médias sociaux, jeux en ligne). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]
- D2.5 Expliquer l'influence des changements physiques, sociaux et émotionnels au stade de l'adolescence sur la confiance en soi et le développement de relations saines (p. ex., changements physiques : mue de la voix, croissance, éruptions cutanées; changements sociaux : nouvelles amitiés, influence plus importante des amis; changements émotionnels : plus forte intensité des réactions et des émotions, développement de l'intérêt pour une relation, inquiétudes au sujet des changements qui se produisent pendant la puberté). [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité]
- D2.6 Reconnaître l'importance de se respecter et de respecter les autres, y compris la notion de consentement, afin de faire des choix judicieux dans ses relations en appliquant diverses habiletés socioémotionnelles (p. ex., conscience de soi et identité personnelle; autogestion; habiletés de la pensée critique et créative; habiletés se rapportant aux savoirs traditionnels et aux enseignements culturels des Premières Nations, des Métis et des Inuits [enseignements de la roue de médecine liés au cycle de la vie, enseignements se rapportant aux sept Grands-pères ou autres enseignements culturels]). [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]

## 6<sup>e</sup> année

### **Leçon 5 – Limites saines et limites malsaines**

- D2.3 Utiliser des habiletés socioémotionnelles (p. ex., la conscience de soi et la maîtrise de soi, y compris la gestion de la colère; les habiletés de communication, y compris l'écoute active et l'habileté de s'affirmer) pour promouvoir des interactions positives et gérer des conflits dans des situations sociales, en personne ou en ligne (p.ex., groupes de camarades de classe, groupes d'amis, équipes sportives, clubs scolaires, sites de médias sociaux, jeux en ligne). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]
- D2.6 Reconnaître l'importance de se respecter et de respecter les autres, y compris la notion de consentement, afin de faire des choix judicieux dans ses relations en appliquant diverses habiletés socioémotionnelles (p. ex., conscience de soi et identité personnelle; autogestion; habiletés de la pensée critique et créative; habiletés se rapportant aux savoirs traditionnels et aux enseignements culturels des Premières Nations, des Métis et des Inuits [enseignements de la roue de médecine liés au cycle de la vie, enseignements se rapportant aux sept Grands-pères ou autres enseignements culturels]). [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]

### **Leçon 6 – Les ruses classique**

- D3.2 Décrire des responsabilités et des risques associés au fait de se prendre en main et de prendre soin des autres (p.ex., rester seule ou seul à la maison; faire des courses pour un parent ou un voisin plus âgé; garder des enfants; faire du bénévolat; aider une personne ayant un handicap; s'occuper d'un animal de compagnie; préparer des repas; aller à l'école à bicyclette ou en fauteuil roulant) ainsi que les pratiques et les procédures appropriées à mettre en pratique lors de situations potentiellement dangereuses (p. ex., pratiques sécuritaires de préparation des aliments; comportement en réponse à une réaction allergique, un incendie, une blessure sportive, une urgence dentaire ou à un cas d'hypothermie, d'intimidation, d'abus). [A1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]

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

- D1.3 Décrire des répercussions du visionnement de médias à contenu sexuellement explicite, y compris de la pornographie (p. ex., conduit à une compréhension limitée ou fausse des relations intimes, renforce des attitudes sexistes préjudiciables, promeut une image corporelle irréaliste ou idéalisée).
- D2.3 Utiliser des habiletés socioémotionnelles (p. ex., la conscience de soi et la maîtrise de soi, y compris la gestion de la colère; les habiletés de communication, y compris l'écoute active et l'habileté de s'affirmer) pour promouvoir des interactions positives et gérer des conflits dans des situations sociales, en personne ou en ligne (p.ex., groupes de camarades de classe, groupes d'amis, équipes sportives, clubs scolaires, sites de médias sociaux, jeux en ligne). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]
- D2.6 Reconnaître l'importance de se respecter et de respecter les autres, y compris la notion de consentement, afin de faire des choix judicieux dans ses relations en appliquant diverses habiletés socioémotionnelles (p. ex., conscience de soi et identité personnelle; autogestion; habiletés de la pensée critique et créative; habiletés se rapportant aux savoirs traditionnels et aux enseignements culturels des Premières Nations, des Métis et des Inuits [enseignements de la roue de médecine liés au cycle de la vie, enseignements se rapportant aux sept Grands-pères ou autres enseignements culturels]). [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]

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

- D3.2 Décrire des responsabilités et des risques associés au fait de se prendre en main et de prendre soin des autres (p.ex., rester seule ou seul à la maison; faire des courses pour un parent ou un voisin plus âgé; garder des enfants; faire du bénévolat; aider une personne ayant un handicap; s'occuper d'un animal de compagnie; préparer des repas; aller à l'école à bicyclette ou en fauteuil roulant) ainsi que les pratiques et les procédures appropriées à mettre en pratique lors de situations potentiellement dangereuses (p. ex., pratiques sécuritaires de préparation des aliments; comportement en réponse à une réaction allergique, un incendie, une blessure sportive, une urgence dentaire ou à un cas d'hypothermie, d'intimidation, d'abus). [A1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]

## 7<sup>e</sup> année

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

#### **Leçon 1 – Les émotions**

- A1.1 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer (p. ex., Vie active : expliquer comment ses choix en matière d'activité physique sont influencés par le fait de se sentir ou non à l'aise ou en sécurité avec les personnes participantes sur les lieux de l'activité ou dans les environs; Compétence motrice : décrire l'influence du partage de temps de jeu sur ses propres sentiments et ceux des autres; Vie saine : reconnaître que les sentiments que lui inspirent sa famille et ses pairs peuvent évoluer avec le temps).
- A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : s'appuyer sur son sens de l'organisation et ses compétences en gestion du temps pour équilibrer ses priorités, comme les devoirs, les activités avec la famille et les amis et l'activité physique, et pour éviter un sentiment de surcharge; Compétence motrice : expliquer les mesures prises pour gérer le stress pendant les jeux de territoire où le rythme est soutenu; Vie saine : expliquer comment obtenir différentes formes de soutien en cas de problèmes de santé mentale ou de consommation de substances psychoactives).

#### **Leçon 2 – Les limites personnelles**

- A1.5 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie (p. ex., Vie active : décrire les modèles qui ont pu influencer certains de ses choix en matière d'activité physique; réfléchir à l'influence de sa famille et de sa culture sur sa façon de voir la participation aux activités physiques et sur ses choix en la matière; Compétence motrice : dans le contexte de l'apprentissage d'une habileté motrice difficile, comme le transfert de poids en rotation dans l'exécution d'une roue, expliquer comment diviser l'habileté en étapes peut faciliter la compréhension de ce qu'il faut faire pour s'améliorer; Vie saine : décrire différentes façons de surveiller sa santé physique, émotionnelle et mentale).
- D1.3 Expliquer l'importance d'un dialogue clair avec sa ou son partenaire sur l'opportunité de retarder le début de l'activité sexuelle (p. ex., choisir de ne pas avoir de contact génital, de contact buccogénital, de pénétration vaginale ou de pénétration anale), sur les raisons motivant la décision de ne pas avoir d'activité sexuelle, sur le concept de consentement, sur l'âge légal de consentement et sur la façon dont le consentement est communiqué, de même que sur la prise de décisions en matière d'activité sexuelle dans une relation affectueuse et saine. [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]
- D2.2 Décrire les effets potentiels sur soi et sur les autres de diverses formes de harcèlement, d'abus, d'exploitation ou d'intimidation, y compris l'intimidation ou le harcèlement homophobe et les formes d'intimidation basée sur l'identité de la personne ou de coercition qui peuvent se produire dans le cadre du sextage et des activités en ligne, ainsi que des moyens de prévenir de tels incidents (p. ex., communiquer ses émotions; dénoncer les incidents; déterminer les services d'aide; développer la régulation de ses émotions; utiliser des stratégies pour désamorcer les situations tendues ou potentiellement violentes; encourager les autres à prendre leur responsabilité sociale et appuyer la personne qui en a besoin plutôt que de maintenir un code de silence ou de juger celles et ceux qui les dénoncent; appliquer des stratégies pour désamorcer la tension ou les situations potentiellement violentes). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

#### **Leçon 3 – Comment exprimer ses limites**

- D1.3 Expliquer l'importance d'un dialogue clair avec sa ou son partenaire sur l'opportunité de retarder le début de l'activité sexuelle (p. ex., choisir de ne pas avoir de contact génital, de contact buccogénital, de pénétration vaginale ou de pénétration anale), sur les raisons motivant la décision de ne pas avoir d'activité sexuelle, sur le concept de consentement, sur l'âge légal de consentement et sur la façon dont le consentement est communiqué, de même que sur la prise de décisions en matière d'activité sexuelle dans une relation affectueuse et saine. [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]

## 7<sup>e</sup> année

### **Leçon 4 – L'amitié**

- A1.4 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité (p. ex., Vie active : modifier les activités pour que tous les membres du groupe puissent y prendre part et en retirer du plaisir; Compétence motrice : se préparer à recevoir une passe pendant le jeu en se plaçant au bon endroit, en établissant un contact visuel et en faisant un geste de la main pour signaler sa présence; offrir un mot d'encouragement, comme « Bien essayé! », à sa gardienne ou à son gardien de but lorsque l'équipe adverse marque un but pendant une partie de handball; Vie saine : expliquer comment la reconnaissance de ce qui rend chaque personne unique peut contribuer à l'établissement de relations positives; répondre efficacement à des propos homophobes ou racistes qui lui sont adressés ou qui visent d'autres élèves).
- D2.2 Décrire les effets potentiels sur soi et sur les autres de diverses formes de harcèlement, d'abus, d'exploitation ou d'intimidation, y compris l'intimidation ou le harcèlement homophobe et les formes d'intimidation basée sur l'identité de la personne ou de coercition qui peuvent se produire dans le cadre du sextage et des activités en ligne, ainsi que des moyens de prévenir de tels incidents (p. ex., communiquer ses émotions; dénoncer les incidents; déterminer les services d'aide; développer la régulation de ses émotions; utiliser des stratégies pour désamorcer les situations tendues ou potentiellement violentes; encourager les autres à prendre leur responsabilité sociale et appuyer la personne qui en a besoin plutôt que de maintenir un code de silence ou de juger celles et ceux qui les dénoncent; appliquer des stratégies pour désamorcer la tension ou les situations potentiellement violentes). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

### **Leçon 5 – Les relations**

- A1.4 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité (p. ex., Vie active : modifier les activités pour que tous les membres du groupe puissent y prendre part et en retirer du plaisir; Compétence motrice : se préparer à recevoir une passe pendant le jeu en se plaçant au bon endroit, en établissant un contact visuel et en faisant un geste de la main pour signaler sa présence; offrir un mot d'encouragement, comme « Bien essayé! », à sa gardienne ou à son gardien de but lorsque l'équipe adverse marque un but pendant une partie de handball; Vie saine : expliquer comment la reconnaissance de ce qui rend chaque personne unique peut contribuer à l'établissement de relations positives; répondre efficacement à des propos homophobes ou racistes qui lui sont adressés ou qui visent d'autres élèves).
- D1.3 Expliquer l'importance d'un dialogue clair avec sa ou son partenaire sur l'opportunité de retarder le début de l'activité sexuelle (p. ex., choisir de ne pas avoir de contact génital, de contact buccogénital, de pénétration vaginale ou de pénétration anale), sur les raisons motivant la décision de ne pas avoir d'activité sexuelle, sur le concept de consentement, sur l'âge légal de consentement et sur la façon dont le consentement est communiqué, de même que sur la prise de décisions en matière d'activité sexuelle dans une relation affectueuse et saine. [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]
- D2.2 Décrire les effets potentiels sur soi et sur les autres de diverses formes de harcèlement, d'abus, d'exploitation ou d'intimidation, y compris l'intimidation ou le harcèlement homophobe et les formes d'intimidation basée sur l'identité de la personne ou de coercition qui peuvent se produire dans le cadre du sextage et des activités en ligne, ainsi que des moyens de prévenir de tels incidents (p. ex., communiquer ses émotions; dénoncer les incidents; déterminer les services d'aide; développer la régulation de ses émotions; utiliser des stratégies pour désamorcer les situations tendues ou potentiellement violentes; encourager les autres à prendre leur responsabilité sociale et appuyer la personne qui en a besoin plutôt que de maintenir un code de silence ou de juger celles et ceux qui les dénoncent; appliquer des stratégies pour désamorcer la tension ou les situations potentiellement violentes). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

## 7<sup>e</sup> année

### **Leçon 6 – Diffusion sur Internet**

- D1.1 Décrire des avantages, des dangers (p. ex., avantages : efficacité et économie de temps, accès accru à l'information, communication efficace, y compris à l'échelle mondiale; dangers : utilisation abusive d'informations privées, vol d'identité, cyberharcèlement; exposition accrue aux prédateurs, y compris ceux impliqués dans l'exploitation sexuelle et le trafic d'images sexuelles explicites; répercussions potentiellement négatives sur la santé mentale, y compris l'isolement social, la dépression et le risque de dépendance; pertes d'argent en raison de paris en ligne; perte partielle de l'ouïe et blessures corporelles attribuables à des accidents de la route liés au port d'écouteurs) et des mesures de sécurité associés à l'usage des ordinateurs et des technologies numériques. [A1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité] Leçon 7 – Comment sortir d'une situation malsaine
- D2.2 Décrire les effets potentiels sur soi et sur les autres de diverses formes de harcèlement, d'abus, d'exploitation ou d'intimidation, y compris l'intimidation ou le harcèlement homophobe et les formes d'intimidation basée sur l'identité de la personne ou de coercition qui peuvent se produire dans le cadre du sextage et des activités en ligne, ainsi que des moyens de prévenir de tels incidents (p. ex., communiquer ses émotions; dénoncer les incidents; déterminer les services d'aide; développer la régulation de ses émotions; utiliser des stratégies pour désamorcer les situations tendues ou potentiellement violentes; encourager les autres à prendre leur responsabilité sociale et appuyer la personne qui en a besoin plutôt que de maintenir un code de silence ou de juger celles et ceux qui les dénoncent; appliquer des stratégies pour désamorcer la tension ou les situations potentiellement violentes). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

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

- A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : s'appuyer sur son sens de l'organisation et ses compétences en gestion du temps pour équilibrer ses priorités, comme les devoirs, les activités avec la famille et les amis et l'activité physique, et pour éviter un sentiment de surcharge; Compétence motrice : expliquer les mesures prises pour gérer le stress pendant les jeux de territoire où le rythme est soutenu; Vie saine : expliquer comment obtenir différentes formes de soutien en cas de problèmes de santé mentale ou de consommation de substances psychoactives).
- D2.2 Décrire les effets potentiels sur soi et sur les autres de diverses formes de harcèlement, d'abus, d'exploitation ou d'intimidation, y compris l'intimidation ou le harcèlement homophobe et les formes d'intimidation basée sur l'identité de la personne ou de coercition qui peuvent se produire dans le cadre du sextage et des activités en ligne, ainsi que des moyens de prévenir de tels incidents (p. ex., communiquer ses émotions; dénoncer les incidents; déterminer les services d'aide; développer la régulation de ses émotions; utiliser des stratégies pour désamorcer les situations tendues ou potentiellement violentes; encourager les autres à prendre leur responsabilité sociale et appuyer la personne qui en a besoin plutôt que de maintenir un code de silence ou de juger celles et ceux qui les dénoncent; appliquer des stratégies pour désamorcer la tension ou les situations potentiellement violentes). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]

## 8<sup>e</sup> année

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

#### **Leçon 1 – Les émotions**

A1.1 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer (p. ex., Vie active : donner des exemples de façons de communiquer avec clarté et concision en cas d'urgence tout en maîtrisant les émotions suscitées par la situation; Compétence motrice : expliquer comment la conscience des émotions, par exemple de la nervosité précédant un lancer décisif au curling, peut avoir un effet sur la performance; Vie saine : expliquer comment les médias sociaux peuvent être une source de stress et décrire des stratégies qui favorisent l'équilibre et qui permettent de prendre du recul).

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

A1.2 Mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle (p. ex., Vie active : gérer l'amélioration de différentes composantes de sa condition physique en faisant un suivi de la fréquence, de l'intensité et de la durée des activités physiques ainsi que des types d'activité choisis, et établir des liens entre l'amélioration de la condition physique et l'amélioration de la capacité à gérer le stress; Compétence motrice : utiliser des stratégies de visualisation pour mieux appliquer les principes du mouvement au moment d'employer une habileté motrice; Vie saine : déterminer les cas où les habitudes de vie saine et les stratégies d'adaptation de sa routine quotidienne peuvent ne pas être suffisantes pour maintenir sa santé mentale et qui peuvent nécessiter de l'aide professionnelle).

A1.3 Mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir (p. ex., Vie active : démontrer comment l'observation d'une amélioration de sa condition physique au fil du temps peut influencer sur sa motivation à persévérer; Compétence motrice : utiliser différentes tactiques pour accroître sa réussite et, par conséquent, sa motivation, pendant l'apprentissage d'une nouvelle habileté motrice; Vie saine : expliquer comment une personne peut être plus apte à faire des choix sains et sécuritaires si ses décisions en matière d'activité sexuelle sont basées sur un sentiment d'optimisme et d'espoir).

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

A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité (p. ex., Vie active : coopérer avec les autres en respectant leurs choix d'activités; encourager les autres au cours d'activités comme la course à pied en nature; Compétence motrice : essayer, avec un ou une partenaire, différents types de passes permettant d'échapper à l'adversaire; féliciter l'adversaire avec sincérité pour ses bons coups; Vie saine : décrire les aspects positifs et les risques associés aux relations personnelles étroites et aux différents niveaux de contact physique; modifier son discours en fonction du public [parents, pairs, élèves plus jeunes, membres de la communauté, etc.] au moment de faire la promotion de saines habitudes alimentaires).

A1.5 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie (p. ex., Vie active : expliquer comment la connaissance de soi [préférences, aversions, points forts, habiletés et lacunes] permet de déterminer quelles composantes de sa condition physique et quelles habiletés doivent être mises en priorité dans son plan d'entraînement; Compétence motrice : suivre l'amélioration de la maîtrise de son corps au moment d'appliquer sa connaissance des phases du mouvement [préparation, exécution et suivi] dans le but de perfectionner divers mouvements; Vie saine : expliquer l'importance de la conscience de soi dans la compréhension de l'identité, y compris de l'identité de genre et de l'orientation sexuelle).

8<sup>e</sup> année

- D2.2 Analyser des situations qui présentent des dangers pour sa sécurité personnelle (p. ex., faire de l'autostop; être membre d'un gang de rue; adopter un régime amaigrissant agressif; voyager à bord d'un véhicule avec un chauffeur sans permis de conduire ou sous l'influence de drogues; utiliser les lits de bronzage sans faire des recherches sur leurs risques potentiels; avoir recours à des modifications corporelles comme le perçage et le tatouage; aller à une fête où il y a des drogues ou de l'alcool; s'exposer à une maladie infectieuse transmise par contact direct, éternuement ou toux) en y associant des moyens de réduire les risques. [A1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]
- D3.3 Analyser les bienfaits d'une relation saine (p. ex., soutien, compréhension, complicité, plaisir) ainsi que les bienfaits, les risques et les désavantages, pour soi-même et les autres, des relations comportant différents degrés d'intimité sexuelle (p. ex., dans des relations sexuelles, risque de contracter des ITSS et de mettre en péril sa fertilité dans le futur, ou de devenir parent avant d'être prête ou prêt; exploitation sexuelle, perte de confiance, douleur de la séparation, défi émotionnel, comportement contrôlant de la ou du partenaire). [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.6 Pensée]

**Leçon 4 – Les relations amoureuses**

- A1.4 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité (p. ex., Vie active : coopérer avec les autres en respectant leurs choix d'activités; encourager les autres au cours d'activités comme la course à pied en nature; Compétence motrice : essayer, avec un ou une partenaire, différents types de passes permettant d'échapper à l'adversaire; féliciter l'adversaire avec sincérité pour ses bons coups; Vie saine : décrire les aspects positifs et les risques associés aux relations personnelles étroites et aux différents niveaux de contact physique; modifier son discours en fonction du public [parents, pairs, élèves plus jeunes, membres de la communauté, etc.] au moment de faire la promotion de saines habitudes alimentaires).
- D2.2 Analyser des situations qui présentent des dangers pour sa sécurité personnelle (p. ex., faire de l'autostop; être membre d'un gang de rue; adopter un régime amaigrissant agressif; voyager à bord d'un véhicule avec un chauffeur sans permis de conduire ou sous l'influence de drogues; utiliser les lits de bronzage sans faire des recherches sur leurs risques potentiels; avoir recours à des modifications corporelles comme le perçage et le tatouage; aller à une fête où il y a des drogues ou de l'alcool; s'exposer à une maladie infectieuse transmise par contact direct, éternuement ou toux) en y associant des moyens de réduire les risques. [A1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]
- D3.3 Analyser les bienfaits d'une relation saine (p. ex., soutien, compréhension, complicité, plaisir) ainsi que les bienfaits, les risques et les désavantages, pour soi-même et les autres, des relations comportant différents degrés d'intimité sexuelle (p. ex., dans des relations sexuelles, risque de contracter des ITSS et de mettre en péril sa fertilité dans le futur, ou de devenir parent avant d'être prête ou prêt; exploitation sexuelle, perte de confiance, douleur de la séparation, défi émotionnel, comportement contrôlant de la ou du partenaire). [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.6 Pensée]

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

- D2.2 Analyser des situations qui présentent des dangers pour sa sécurité personnelle (p. ex., faire de l'autostop; être membre d'un gang de rue; adopter un régime amaigrissant agressif; voyager à bord d'un véhicule avec un chauffeur sans permis de conduire ou sous l'influence de drogues; utiliser les lits de bronzage sans faire des recherches sur leurs risques potentiels; avoir recours à des modifications corporelles comme le perçage et le tatouage; aller à une fête où il y a des drogues ou de l'alcool; s'exposer à une maladie infectieuse transmise par contact direct, éternuement ou toux) en y associant des moyens de réduire les risques. [A1.2 Adaptation, 1.6 Pensée]
- D3.2 Analyser les répercussions sur les personnes qui en sont la cible, les témoins et les personnes qui agressent, de comportements violents, y compris l'intimidation en personne et en ligne, la violence dans les relations intimes et sexuelles, la violence fondée sur l'ethnie ou l'identité de genre (p. ex., violence contre des femmes, filles et des personnes transgenres ou qui ne sont pas conformes au genre), en y associant les ressources disponibles pour y remédier (p. ex., refuge, ligne d'assistance, maison des jeunes, alliance estudiantine gai-hétéro, conseil d'école, travailleuses sociales ou travailleurs sociaux). [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.6 Pensée]

## 9<sup>e</sup> année

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

#### **Leçon – Relations saines**

- C1.2 Expliquer des avantages et des risques associés aux technologies de communication dans la vie quotidienne (p. ex., avantages : accès facile et rapide à l'information, à sa famille et à ses amis; risques : diffamation, vol d'identité, cyberintimidation, sextage, pornographie) ainsi que des stratégies de protection permettant d'en faire une utilisation sécuritaire. [HI, PC]
- C1.5 Décrire des facteurs (p. ex., acceptation, stigmatisation sociale, homophobie, stéréotypes, culture, religion, image de soi, médias, ressources communautaires, modèle) qui ont une influence sur l'identité d'une personne, y compris sur le plan du genre (p. ex., homme, femme, transgenre, bispirituel, intersexué), et de l'orientation sexuelle (p. ex., hétérosexuel, gai, lesbienne, bisexuel). [HP]
- C2.2 Explorer des habiletés et des stratégies nécessaires pour construire des relations saines (p. ex., avec des camarades, à l'école et au travail ainsi qu'avec les membres de la famille), y compris une relation intime. [HP, HI]
- C2.3 Reconnaître l'importance d'établir ses limites sexuelles et d'avoir une solide compréhension de ce qu'est le consentement ainsi que des habiletés de prise de décision bien développées pour faire des choix sains en matière de sexualité. [HP, PC]
- C3.2 Décrire des signes et des symptômes pouvant être associés à des problèmes de santé mentale (p. ex., tristesse; anxiété; sentiment d'inutilité, d'impuissance ou de désespoir; troubles du sommeil; manque d'intérêt à l'égard d'activités; perte d'énergie; épuisement; évitement des autres, pensées suicidaires\*) et des stratégies pour y faire face (p. ex., parler de son état d'âme; éviter l'isolement; connaître les ressources scolaires et communautaires; bien s'alimenter; faire de l'activité physique; consulter un professionnel de la santé mentale). [HP, HI]
- C3.3 Décrire des habiletés et des stratégies (p. ex., communication efficace, habiletés sociales, capacité d'adaptation, d'affirmation et de refus, résolution de conflits) qui servent à construire et à maintenir des relations positives afin d'éviter ou de minimiser le risque de se trouver dans des situations d'intimidation ou de violence verbale, physique et sociale (p. ex., violence fondée sur le genre, violence dans les fréquentations, violence familiale, comportement coercitif, comportement sexuel inapproprié, commentaire homophobe, conflit racial, ostracisme, insultes ou moqueries sur le poids des autres). [HP, HI, PC]

10<sup>e</sup> annéeProgramme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)**Leçon – Relations saines**

- C1.1 Expliquer des facteurs qui améliorent la santé mentale et le bien-être émotionnel et spirituel (p. ex., sécurité, appui de la famille et des amis, champs d'intérêt, espoir dans l'avenir, motivation, conviction morale, compétence sociale, concept de soi positif). [HP, HI]
- C2.3 Décrire l'efficacité d'habiletés et de stratégies (p. ex., pour résoudre des conflits personnels : faire de la méditation, tenir un journal personnel, recevoir des services de counselling, se confier à un adulte de confiance ou un ami; pour résoudre des conflits interpersonnels : obtenir de l'aide pour faire face aux incidents de violence dans les fréquentations, obtenir l'aide d'une personne occupant un poste d'autorité, savoir désamorcer des situations conflictuelles) pour résoudre des conflits personnels (p. ex., prise de décision par rapport à des questions d'éthique ou de moralité) et interpersonnels (p. ex., dispute, querelle physique et verbale, confrontation de l'autorité). [HP, HI, PC]
- C2.5 Décrire des facteurs qui influencent les décisions personnelles liées à la sexualité (p. ex., attentes sociales, désirs physiques et émotionnels, messages médiatiques, mythes au sujet de la sexualité, consommation de substances comme l'alcool et la drogue pouvant altérer sa condition physique et émotionnelle) ainsi que des stratégies (p. ex., définition et communication de ses limites, conscience et respect des limites établies par les autres, protection, dialogue avec un adulte de confiance, regard critique sur les messages diffusés dans les médias sur la sexualisation des filles) qui mènent à une sexualité saine et responsable. [HP, HI, PC]
- C3.2 Décrire des comportements préventifs à adopter afin de minimiser les risques pour sa santé et celle des autres (p. ex., bien s'informer avant de se faire faire un tatouage ou un piercing; porter l'équipement de protection approprié pour les activités motorisées; porter un casque de protection lorsqu'on fait du ski, de la planche à neige ou du toboggan; éviter de monter en voiture avec un chauffeur qui a consommé de l'alcool; ne pas porter d'écouteurs lorsqu'on fait du vélo; écouter de la musique avec des écouteurs à un volume sécuritaire afin d'éviter des dommages auditifs), y compris les risques liés à l'environnement (p. ex., éviter l'exposition au soleil; utiliser des insectifuges; vérifier la qualité de l'air avant d'aller faire du jogging; faire des autoexamens pour la détection précoce d'un cancer de la peau). [HP, HI, PC]
- C3.4 Décrire des idées préconçues sur la sexualité (p. ex., en ce qui a trait aux relations sexuelles avant le mariage, aux relations entre deux personnes du même sexe, au rôle propre à chaque genre, à l'hypermasculinité ou l'hyperféminité) dans notre société et comment il est possible d'y faire face. [PC]
- C3.5 Analyser les répercussions qu'une relation intime peut avoir sur soi-même ainsi que sur les autres (p. ex., effets sur les relations amicales et familiales, gestion de son temps, planification du temps réservé aux devoirs et à d'autres activités). [HP, HI, PC]