



## Maternelle

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

#### **Leçon 1 – Les émotions**

##### **Éducation à la sexualité**

Croissance sexuelle humaine et image corporelle – Donner des exemples de ce que le corps permet d'exprimer et de ressentir

- Ressentir : cinq sens (goût, toucher, odorat, vue, ouïe), émotions, sensations (agréables ou désagréables).

##### **Éducation préscolaire 4 ans**

###### *Affectif*

Connaissance de soi

- Reconnaître ses caractéristiques propres
- Exprimer ses émotions
- Réguler ses émotions

###### *Langagier*

Langage oral

- Interagir verbalement et non verbalement
- Démontrer sa compréhension
- Élargir son vocabulaire
- Varier ses énoncés

##### **Éducation préscolaire**

Stratégies affectives et sociales

- Porter attention

Stratégies cognitives et métacognitives

- Observer
- Classifier
- Comparer
- Mémoriser
- Utiliser le mot exact
- Questionner et se questionner
- Évaluer

Connaissances se rapportant au développement affectif

- Les sentiments (ex. : joie, colère, peur)

Connaissances se rapportant au développement social

- Les habiletés sociales : les formules de politesse (ex. : bonjour, merci); les attitudes verbales et non verbales (ex. : sourire, regarder la personne qui parle, féliciter); les gestes de coopération (ex. : encourager l'autre, offrir son aide, partager); les gestes de participation (ex. : distribuer, ranger le matériel)

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

##### **Éducation à la sexualité**

Croissance sexuelle humaine et image corporelle – Donner des exemples de ce que le corps permet d'exprimer et de ressentir

- Faire part de ses besoins et de ses souhaits aux autres (amis, adultes de son entourage, etc.) : s'exprimer quand on éprouve des sensations et des sentiments agréables ou désagréables, dire non et parler à un adulte quand on n'aime pas un toucher ou un contact ou quand on ne se sent pas bien, parler à quelqu'un quand on se pose des questions, quand on en sent le besoin.



## Maternelle

### Éducation préscolaire 4 ans

*Physique et moteur*

Saines habitudes de vie

- Se sensibiliser à la sécurité dans son environnement

*Social*

Appartenance au groupe

- Créer des liens avec l'adulte

Habiletés sociales

- Prendre contact avec les autres

### Éducation préscolaire

Connaissances se rapportant au développement affectif

- Les caractéristiques personnelles (ex. : date de naissance, numéro de téléphone, lieu de résidence, membres de sa famille)

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

#### Éducation à la sexualité

Croissance sexuelle humaine et image corporelle – Situer les parties du corps

- Parties externes : bras, tête, fesses, etc.
- Parties sexuelles externes : vulve, seins, pénis, scrotum, testicules
- Notion de parties intimes

### Éducation préscolaire 4 ans

*Physique et moteur*

Psychomotricité

- Se représenter son schéma corporel

*Affectif*

Connaissance de soi

- Reconnaître ses caractéristiques propres

*Langagier*

Langage oral

- Interagir verbalement et non verbalement
- Démontrer sa compréhension
- Élargir son vocabulaire

### Éducation préscolaire

Stratégies cognitives et métacognitives

- Observer
- Classifier
- Comparer
- Mémoriser
- Utiliser le mot exact
- Questionner et se questionner

Connaissances se rapportant au développement sensoriel et moteur

- Les parties du corps (ex. : sourcils, gorge); leurs caractéristiques (ex. : yeux bruns, cheveux courts); leurs fonctions (ex. : respiration, locomotion); leurs réactions (ex. : la peau rougit au soleil)



## Maternelle

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

#### **Éducation à la sexualité**

Croissance sexuelle humaine et image corporelle – Donner des exemples de ce que le corps permet d'exprimer et de ressentir

- Faire part de ses besoins et de ses souhaits aux autres (amis, adultes de son entourage, etc.) : s'exprimer quand on éprouve des sensations et des sentiments agréables ou désagréables, dire non et parler à un adulte quand on n'aime pas un toucher ou un contact ou quand on ne se sent pas bien, parler à quelqu'un quand on se pose des questions, quand on en sent le besoin.

#### **Éducation préscolaire 4 ans**

*Physique et moteur*

Psychomotricité

- Explorer des perceptions sensorielles
- Se représenter son schéma corporel

Saines habitudes de vie

- Se sensibiliser à la sécurité dans son environnement

*Social*

Habiletés sociales

- Intégrer progressivement des règles de vie
- Réguler son comportement

#### **Éducation préscolaire**

Stratégies motrices et psychomotrices

- Découvrir ses potentialités sensorielles

Stratégies affectives et sociales

- Contrôler son impulsivité
- Porter attention

Connaissances se rapportant au développement sensoriel et moteur

- Les cinq sens (goût, toucher, odorat, vue, ouïe); les caractéristiques qui y sont associées (ex. : salé, rugueux); leurs fonctions (ex. : voir, entendre)

Connaissances se rapportant au développement social

- Les règles de vie (ex. : les droits et les devoirs de chacun)

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

#### **Éducation préscolaire 4 ans**

*Physique et moteur*

Saines habitudes de vie

- Se sensibiliser à la sécurité dans son environnement

*Social*

Appartenance au groupe

- Créer des liens avec les autres enfants
- Créer des liens avec l'adulte
- Participer à la vie de groupe

Habiletés sociales

- Prendre contact avec les autres



## Maternelle

Cognitif  
Pensée

- Exercer son raisonnement

### Éducation préscolaire

Connaissances se rapportant au développement social

- Les habiletés sociales : les formules de politesse (ex. : bonjour, merci); les attitudes verbales et non verbales (ex. : sourire, regarder la personne qui parle, féliciter); les gestes de coopération (ex. : encourager l'autre, offrir son aide, partager); les gestes de participation (ex. : distribuer, ranger le matériel)
- Les règles de vie (ex. : les droits et les devoirs de chacun)

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

#### Éducation préscolaire 4 ans

Physique et moteur

Saines habitudes de vie

- Se sensibiliser à la sécurité dans son environnement

Social

Appartenance au groupe

- Créer des liens avec l'adulte

Habiletés sociales

- Intégrer progressivement des règles de vie
- Prendre contact avec les autres
- Réguler son comportement

Langagier

Langage oral

- Interagir verbalement et non verbalement
- Démontrer sa compréhension
- Élargir son vocabulaire

Cognitif

Pensée

- Exercer son raisonnement

### Éducation préscolaire

Connaissances se rapportant au développement affectif

- Les gestes de responsabilité (ex. : transmettre un message, ranger ses jeux, prendre soin du matériel)

Connaissances se rapportant au développement social

- Les habiletés sociales : les formules de politesse (ex. : bonjour, merci); les attitudes verbales et non verbales (ex. : sourire, regarder la personne qui parle, féliciter); les gestes de coopération (ex. : encourager l'autre, offrir son aide, partager); les gestes de participation (ex. : distribuer, ranger le matériel)
- Les règles de vie (ex. : les droits et les devoirs de chacun)



## Maternelle

### **Leçon 7 – Si tu te perds**

#### **Éducation préscolaire 4 ans**

*Physique et moteur*

Saines habitudes de vie

- Se sensibiliser à la sécurité dans son environnement

*Cognitif*

Pensée

- Exercer son raisonnement

#### **Éducation préscolaire**

Stratégies affectives et sociales

- Trouver les moyens de vaincre les difficultés et les conflits

Connaissances se rapportant au développement social

- La gestion des conflits (ex. : explication du problème, solutions, compromis, réparation)



## 1<sup>re</sup> année

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

#### **Leçon 1 – Les émotions**

##### **Éducation à la sexualité**

Globalité de la sexualité – Comprendre ce qu'est la sexualité

- Dans son cœur : émotions, sentiments et leur expression

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

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

##### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Reconnaître l'agression sexuelle et les façons de se protéger

- Dévoilement : parler à quelqu'un s'il ne se sent pas bien, connaître le réseau de ressources qui peuvent aider, demander de l'aide à un adulte jusqu'à ce que quelqu'un l'écoute et l'aide

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

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

##### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Reconnaître l'agression sexuelle et les façons de se protéger

- Habiletés préventives : ne pas suivre une personne qu'il ne connaît pas, s'assurer que les parents savent où il est, quitter un lieu ou une situation inconfortable, etc.

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

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

##### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Reconnaître l'agression sexuelle et les façons de se protéger

- Habiletés préventives : ne pas suivre une personne qu'il ne connaît pas, s'assurer que les parents savent où il est, quitter un lieu ou une situation inconfortable, etc.
- Dévoilement : parler à quelqu'un s'il ne se sent pas bien, connaître le réseau de ressources qui peuvent aider, demander de l'aide à un adulte jusqu'à ce que quelqu'un l'écoute et l'aide



## 1<sup>re</sup> année

### Éducation physique et à la santé

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

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

#### Éducation à la sexualité

Agression sexuelle et violence sexuelle – Reconnaître l'agression sexuelle et les façons de se protéger

- Habiletés préventives : ne pas suivre une personne qu'il ne connaît pas, s'assurer que les parents savent où il est, quitter un lieu ou une situation inconfortable, etc.

### Éducation physique et à la santé

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

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

#### Éducation à la sexualité

Agression sexuelle et violence sexuelle – Reconnaître l'agression sexuelle et les façons de se protéger

- Habiletés préventives : ne pas suivre une personne qu'il ne connaît pas, s'assurer que les parents savent où il est, quitter un lieu ou une situation inconfortable, etc.

### Éducation physique et à la santé

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Éléments liés à l'éthique

- Dignité et maîtrise de soi



## 2<sup>e</sup> année

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

#### **Leçon 1 – Les émotions**

##### **Éducation à la sexualité**

Vie affective et amoureuse – Reconnaître divers sentiments pouvant être éprouvés dans les relations interpersonnelles

- Diversité des sentiments envers les personnes de l'entourage : parents, famille, amis, autres personnes
- Sentiments positifs : amour, confiance, respect, loyauté, solidarité, etc.
- Sentiments négatifs : jalousie, déception, tristesse, culpabilité, etc.

Vie affective et amoureuse – Discuter des différentes façons d'exprimer ses sentiments aux personnes que l'on aime

- Selon les personnes
- Selon les sentiments
- Gestes et attitudes pour exprimer ses sentiments

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Éléments liés à l'éthique

- Dignité et maîtrise de soi

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La relaxation

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

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

#### **Leçon 3 – Sensibilisation à la sécurité**

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes





## 2<sup>e</sup> année

### **Leçon 4 – Le principe du compagnon**

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 3 – *Adopter un mode de vie sain et actif*

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

### **Leçon 5 – Dépasser les limites**

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique*

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Compétence 3 – *Adopter un mode de vie sain et actif*

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses

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

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique*

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.



## 3<sup>e</sup> année

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

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

##### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Développer sa capacité à appliquer les règles de sécurité pour prévenir une situation à risque ou pour agir face à une situation d'agression sexuelle

- Mise en application d'habiletés préventives et de stratégie d'autoprotection : s'affirmer, dire non, crier, s'enfuir, chercher de l'aide
- Difficulté à appliquer les règles de sécurité dans certaines situations
- Recherche de solutions : stratégies pour appliquer les règles de sécurité, identification des personnes à qui se confier
- Dévoilement : parler à quelqu'un s'il ne se sent pas bien, connaître le réseau de ressources qui peuvent aider, demander de l'aide à un adulte jusqu'à ce que quelqu'un l'écoute et l'aide

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Éléments liés à l'éthique

- Dignité et maîtrise de soi

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

#### **Leçon 2 – Les émotions**

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Modes de communication

- Sonore, tactile, visuel, verbal

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits psychologiques (Manifestation d'émotions agréables)

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

##### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Développer sa capacité à appliquer les règles de sécurité pour prévenir une situation à risque ou pour agir face à une situation d'agression sexuelle

- Mise en application d'habiletés préventives et de stratégie d'autoprotection : s'affirmer, dire non, crier, s'enfuir, chercher de l'aide
- Recherche de solutions : stratégies pour appliquer les règles de sécurité, identification des personnes à qui se confier
- Dévoilement : parler à quelqu'un s'il ne se sent pas bien, connaître le réseau de ressources qui peuvent aider, demander de l'aide à un adulte jusqu'à ce que quelqu'un l'écoute et l'aide



## 3<sup>e</sup> année

### Éducation physique et à la santé

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique  
Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits sociaux (Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses)

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

#### Éducation à la sexualité

Agression sexuelle et violence sexuelle – Développer sa capacité à appliquer les règles de sécurité pour prévenir une situation à risque ou pour agir face à une situation d'agression sexuelle

- Mise en application d'habiletés préventives et de stratégie d'autoprotection : s'affirmer, dire non, crier, s'enfuir, chercher de l'aide
- Recherche de solutions : stratégies pour appliquer les règles de sécurité, identification des personnes à qui se confier

#### Éducation physique et à la santé

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses

### **Leçon 5 – L'amitié**

#### Éducation à la sexualité

Globalité de la sexualité – Prendre conscience que la sexualité comporte différentes facettes

- Autour de soi : relations interpersonnelles, conscience des messages environnants sur la sexualité, prise de conscience des règles et attentes qui peuvent influencer les décisions, choix personnels, recherche d'information adéquate sur la sexualité

#### Éducation physique et à la santé

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Éléments liés à l'éthique

- Respect des pairs, des règlements, de l'arbitre

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits sociaux (Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses)

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

#### Éducation à la sexualité

Agression sexuelle et violence sexuelle – Reconnaître différentes formes d'agression sexuelle

- Formes d'agression sexuelle : contacts ou incitation à des contacts sexuels, exhibitionnisme et voyeurisme, exposition à du matériel sexuellement explicite



## 3<sup>e</sup> année

Agression sexuelle et violence sexuelle – Développer sa capacité à appliquer les règles de sécurité pour prévenir une situation à risque ou pour agir face à une situation d'agression sexuelle

- Mise en application d'habiletés préventives et de stratégie d'autoprotection : s'affirmer, dire non, crier, s'enfuir, chercher de l'aide
- Dévoilement : parler à quelqu'un s'il ne se sent pas bien, connaître le réseau de ressources qui peuvent aider, demander de l'aide à un adulte jusqu'à ce que quelqu'un l'écoute et l'aide

### Éducation physique et à la santé

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits sociaux (Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses)

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses

### Leçon 7 – Le principe du compagnon

#### Éducation à la sexualité

Agression sexuelle et violence sexuelle – Développer sa capacité à appliquer les règles de sécurité pour prévenir une situation à risque ou pour agir face à une situation d'agression sexuelle

- Mise en application d'habiletés préventives et de stratégie d'autoprotection : s'affirmer, dire non, crier, s'enfuir, chercher de l'aide
- Difficulté à appliquer les règles de sécurité dans certaines situations
- Recherche de solutions : stratégies pour appliquer les règles de sécurité, identification des personnes à qui se confier
- Dévoilement : parler à quelqu'un s'il ne se sent pas bien, connaître le réseau de ressources qui peuvent aider, demander de l'aide à un adulte jusqu'à ce que quelqu'un l'écoute et l'aide

#### Éducation physique et à la santé

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

### Leçon 8 – La sécurité en ligne

#### Éducation à la sexualité

Agression sexuelle et violence sexuelle – Reconnaître différentes formes d'agression sexuelle

- Formes d'agression sexuelle : contacts ou incitation à des contacts sexuels, exhibitionnisme et voyeurisme, exposition à du matériel sexuellement explicite

Agression sexuelle et violence sexuelle – Développer sa capacité à appliquer les règles de sécurité pour prévenir une situation à risque ou pour agir face à une situation d'agression sexuelle

- Mise en application d'habiletés préventives et de stratégie d'autoprotection : s'affirmer, dire non, crier, s'enfuir, chercher de l'aide
- Difficulté à appliquer les règles de sécurité dans certaines situations
- Recherche de solutions : stratégies pour appliquer les règles de sécurité, identification des personnes à qui se confier
- Dévoilement : parler à quelqu'un s'il ne se sent pas bien, connaître le réseau de ressources qui peuvent aider, demander de l'aide à un adulte jusqu'à ce que quelqu'un l'écoute et l'aide



## 3<sup>e</sup> année

### Éducation physique et à la santé

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Règles de sécurité relatives aux différents contextes



## 4<sup>e</sup> année

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

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

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Éléments liés à l'éthique

- Dignité et maîtrise de soi

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

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

##### **Éducation à la sexualité**

Croissance sexuelle humaine et image corporelle – Faire part de ses sentiments à l'égard du fait de grandir

- Sentiments positifs : fierté, excitation, sentiment d'autonomie
- Préoccupations ou sentiments négatifs : malaise, gêne, honte

Vie affective et amoureuse – Comprendre comment certaines attitudes et comportements influencent les relations interpersonnelles

- Comportements qui facilitent la bonne entente : acceptation de la diversité, souci de l'autre, empathie, engagement, responsabilité, respect, entraide, communication, gestion des mésententes et des conflits
- Comportements qui nuisent à la bonne entente : rumeurs, intimidation, jalousie, contrôle

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits psychologiques (Manifestation d'émotions agréables)

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

##### **Éducation à la sexualité**

Croissance sexuelle humaine et image corporelle – Faire part de ses sentiments à l'égard du fait de grandir

- Partage de ses sentiments avec des personnes de confiance



## 4<sup>e</sup> année

### Éducation physique et à la santé

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits sociaux (Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses)

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

### Leçon 4 – L'amitié

#### Éducation à la sexualité

Vie affective et amoureuse – Discuter de ses représentations de l'amitié et de l'amour

- Définition et perceptions de l'amitié et de l'amour
- Caractéristiques d'un ami et importance des relations d'amitié

Vie affective et amoureuse – Comprendre comment certaines attitudes et comportements influencent les relations interpersonnelles

- Comportements qui facilitent la bonne entente : acceptation de la diversité, souci de l'autre, empathie, engagement, responsabilité, respect, entraide, communication, gestion des mésententes et des conflits
- Comportements qui nuisent à la bonne entente : rumeurs, intimidation, jalousie, contrôle
- Souhaits par rapport à ses relations interpersonnelles

### Éducation physique et à la santé

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

Éléments liés à l'éthique

- Respect des pairs, des règlements, de l'arbitre

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits sociaux (Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses)

### Leçon 5 – Les ruses classiques

#### Éducation physique et à la santé

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

4<sup>e</sup> année**Leçon 6 – Seul à la maison****Éducation physique et à la santé**

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

**Leçon 7 – La sécurité internet****Éducation physique et à la santé**

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes





## 5<sup>e</sup> année

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

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

##### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Examiner divers contextes d'agression sexuelle en vue de les prévenir

- Situations dans la vie réelle, impliquant une personne que l'enfant connaît bien, peu ou pas du tout (loisirs, sorties ou activités avec les amis, l'entourage, fréquentation de lieux publics, etc.)
- Situations dans l'univers virtuel : personne que l'enfant connaît et qu'il fréquente, personne qu'il ne connaît pas, utilisation d'Internet avec ses amis

Agression sexuelle et violence sexuelle – Prendre conscience que les règles permettant d'assurer sa sécurité personnelle peuvent s'appliquer dans différents contextes

- Déploiement d'habiletés préventives et d'autoprotection selon les situations : repérer les stratégies des personnes qui agressent, discerner les renseignements qui peuvent être communiqués dans l'univers réel et virtuel, éviter de rencontrer une personne peu connue dans l'univers réel et virtuel, réagir contre une sollicitation sexuelle dans l'univers réel ou virtuel
- Recherche de solutions : chercher de l'aide auprès d'adultes de confiance, protéger ses amis en prévenant ou en révélant une situation d'agression sexuelle réelle ou virtuelle

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Éléments liés à l'éthique

- Dignité et maîtrise de soi

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

#### **Leçon 2 – Les émotions**

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Types d'activités

- Activités rythmiques et expressives : danse aérobique, mime, workout, etc.

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits psychologiques (Manifestation d'émotions agréables)



## 5<sup>e</sup> année

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

#### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Prendre conscience que les règles permettant d'assurer sa sécurité personnelle peuvent s'appliquer dans différents contextes

- Déploiement d'habiletés préventives et d'autoprotection selon les situations : repérer les stratégies des personnes qui agressent, discerner les renseignements qui peuvent être communiqués dans l'univers réel et virtuel, éviter de rencontrer une personne peu connue dans l'univers réel et virtuel, réagir contre une sollicitation sexuelle dans l'univers réel ou virtuel
- Recherche de solutions : chercher de l'aide auprès d'adultes de confiance, protéger ses amis en prévenant ou en révélant une situation d'agression sexuelle réelle ou virtuelle

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique*

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

Compétence 3 – *Adopter un mode de vie sain et actif*

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits sociaux (Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses)

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

### **Leçon 4 – Limites**

#### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Prendre conscience que les règles permettant d'assurer sa sécurité personnelle peuvent s'appliquer dans différents contextes

- Déploiement d'habiletés préventives et d'autoprotection selon les situations : repérer les stratégies des personnes qui agressent, discerner les renseignements qui peuvent être communiqués dans l'univers réel et virtuel, éviter de rencontrer une personne peu connue dans l'univers réel et virtuel, réagir contre une sollicitation sexuelle dans l'univers réel ou virtuel
- Recherche de solutions : chercher de l'aide auprès d'adultes de confiance, protéger ses amis en prévenant ou en révélant une situation d'agression sexuelle réelle ou virtuelle

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique*

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Éléments liés à l'éthique

- Respect des pairs, des règlements, de l'arbitre

Compétence 3 – *Adopter un mode de vie sain et actif*

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses



## 5<sup>e</sup> année

### **Leçon 5 – L'amitié**

#### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Examiner divers contextes d'agression sexuelle en vue de les prévenir

- Situations dans la vie réelle, impliquant une personne que l'enfant connaît bien, peu ou pas du tout (loisirs, sorties ou activités avec les amis, l'entourage, fréquentation de lieux publics, etc.)

Agression sexuelle et violence sexuelle – Prendre conscience que les règles permettant d'assurer sa sécurité personnelle peuvent s'appliquer dans différents contextes

- Recherche de solutions : chercher de l'aide auprès d'adultes de confiance, protéger ses amis en prévenant ou en révélant une situation d'agression sexuelle réelle ou virtuelle

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique*

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

Éléments liés à l'éthique

- Respect des pairs, des règlements, de l'arbitre

Compétence 3 – *Adopter un mode de vie sain et actif*

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits sociaux (Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses)

### **Leçon 6 – Les ruses classiques**

#### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Examiner divers contextes d'agression sexuelle en vue de les prévenir

- Situations dans la vie réelle, impliquant une personne que l'enfant connaît bien, peu ou pas du tout (loisirs, sorties ou activités avec les amis, l'entourage, fréquentation de lieux publics, etc.)
- Situations dans l'univers virtuel : personne que l'enfant connaît et qu'il fréquente, personne qu'il ne connaît pas, utilisation d'Internet avec ses amis

Agression sexuelle et violence sexuelle – Prendre conscience que les règles permettant d'assurer sa sécurité personnelle peuvent s'appliquer dans différents contextes

- Déploiement d'habiletés préventives et d'autoprotection selon les situations : repérer les stratégies des personnes qui agressent, discerner les renseignements qui peuvent être communiqués dans l'univers réel et virtuel, éviter de rencontrer une personne peu connue dans l'univers réel et virtuel, réagir contre une sollicitation sexuelle dans l'univers réel ou virtuel

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 3 – *Adopter un mode de vie sain et actif*

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes



## 5<sup>e</sup> année

### **Leçon 7 – Seul à la maison**

#### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Prendre conscience que les règles permettant d'assurer sa sécurité personnelle peuvent s'appliquer dans différents contextes

- Déploiement d'habiletés préventives et d'autoprotection selon les situations : repérer les stratégies des personnes qui agressent, discerner les renseignements qui peuvent être communiqués dans l'univers réel et virtuel, éviter de rencontrer une personne peu connue dans l'univers réel et virtuel, réagir contre une sollicitation sexuelle dans l'univers réel ou virtuel

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

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

#### **Éducation à la sexualité**

Agression sexuelle et violence sexuelle – Examiner divers contextes d'agression sexuelle en vue de les prévenir

- Situations dans l'univers virtuel : personne que l'enfant connaît et qu'il fréquente, personne qu'il ne connaît pas, utilisation d'Internet avec ses amis

Agression sexuelle et violence sexuelle – Prendre conscience que les règles permettant d'assurer sa sécurité personnelle peuvent s'appliquer dans différents contextes

- Déploiement d'habiletés préventives et d'autoprotection selon les situations : repérer les stratégies des personnes qui agressent, discerner les renseignements qui peuvent être communiqués dans l'univers réel et virtuel, éviter de rencontrer une personne peu connue dans l'univers réel et virtuel, réagir contre une sollicitation sexuelle dans l'univers réel ou virtuel
- Recherche de solutions : chercher de l'aide auprès d'adultes de confiance, protéger ses amis en prévenant ou en révélant une situation d'agression sexuelle réelle ou virtuelle

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes



## 6<sup>e</sup> année

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

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

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Éléments liés à l'éthique

- Dignité et maîtrise de soi

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

#### **Leçon 2 – La gamme des émotions**

##### **Éducation à la sexualité**

Globalité de la sexualité – Prendre conscience que la sexualité se vit et s'exprime à travers cinq dimensions

- Dimension psychoaffective : sentiments et émotions, éveil amoureux, image corporelle, besoin d'autonomie

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Types d'activités

- Activités rythmiques et expressives : danse aérobique, mime, workout, etc.

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits psychologiques (Manifestation d'émotions agréables)

La gestion du stress

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

##### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.



## 6<sup>e</sup> année

### Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits sociaux (Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses)

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

### **Leçon 4 – Les relations**

#### Éducation à la sexualité

Globalité de la sexualité – Prendre conscience que la sexualité se vit et s'exprime à travers cinq dimensions

- Dimension relationnelle : relations interpersonnelles, communication, mutualité

Vie affective et amoureuse – Exprimer ses interrogations à l'égard de l'éveil amoureux et sexuel

- Attitudes et sentiments à l'égard de ces phénomènes nouveaux : variabilités individuelles

#### Éducation physique et à la santé

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis
- Être réceptif aux messages des autres

Types d'action

- Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.

Éléments liés à l'éthique

- Respect des pairs, des règlements, de l'arbitre

### Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits sociaux (Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses)

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

#### Éducation à la sexualité

Globalité de la sexualité – Prendre conscience que la sexualité se vit et s'exprime à travers cinq dimensions

- Dimension socioculturelle : normes, règles de vie, attentes, stéréotypes
- Dimension relationnelle : relations interpersonnelles, communication, mutualité

#### Éducation physique et à la santé

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physique

Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis

Éléments liés à l'éthique

- Respect des pairs, des règlements, de l'arbitre
- Dignité et maîtrise de soi

### Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses



## 6<sup>e</sup> année

### **Leçon 6 – Les ruses classique**

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

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

#### **Éducation à la sexualité**

Vie affective et amoureuse – Exprimer ses interrogations à l'égard de l'éveil amoureux et sexuel

- Images et messages en provenance de l'environnement social et médiatique

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes

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

#### **Éducation physique et à la santé**

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes



## 1<sup>re</sup> secondaire

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

#### **Leçon 1 – Les émotions**

##### **Éducation physique et à la santé**

###### *Savoirs*

Saines habitudes de vie – Pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits psychologiques (Détente mentale, Émotions agréables)

Saines habitudes de vie – Sommeil

- Bien-être psychologique

Habitudes de vie néfastes – Consommation excessive de matériel multimédia

- Effets sur l'état psychologique

###### *Savoir-faire*

Principes de communication – Repérage des messages

Principes de communication – Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (sonore, verbal, visuel, tactile)

Principes de communication – Émission de messages trompeurs et adaptés à l'activité

Actions de non-locomotion – Tourner, pivoter, pirouetter, adopter des postures

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

##### **Éducation à la sexualité**

Globalité de la sexualité – Prendre conscience que l'entrée dans l'adolescence amènera graduellement à adopter de nouveaux rôles et comportements en rapport avec sa sexualité et à prendre de plus en plus ses propres décisions

- Construction d'une vision, choix personnels; souhaits, besoins, limites et capacité de considérer ceux des autres, adhésion ou non à différents stéréotypes sexuels, à différentes normes, stratégies de recherche d'information et d'aide

##### **Éducation physique et à la santé**

###### *Savoirs*

Règles liées aux activités – Règles d'éthique

Règles liées aux activités – Règles de sécurité

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

##### **Éducation à la sexualité**

Globalité de la sexualité – Prendre conscience que l'entrée dans l'adolescence amènera graduellement à adopter de nouveaux rôles et comportements en rapport avec sa sexualité et à prendre de plus en plus ses propres décisions

- Construction d'une vision, choix personnels; souhaits, besoins, limites et capacité de considérer ceux des autres, adhésion ou non à différents stéréotypes sexuels, à différentes normes, stratégies de recherche d'information et d'aide

##### **Éducation physique et à la santé**

###### *Savoir-faire*

Principes de communication – Repérage des messages

Principes de communication – Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (sonore, verbal, visuel, tactile)





## 1<sup>re</sup> secondaire

### **Leçon 4 – L'amitié**

#### **Éducation physique et à la santé**

##### *Savoir-faire*

Principes de communication – Repérage des messages

##### *Savoir-être*

Gestion des conflits

### **Leçon 5 – Les relations**

#### **Éducation à la sexualité**

Globalité de la sexualité – Prendre conscience que l'entrée dans l'adolescence amènera graduellement à adopter de nouveaux rôles et comportements en rapport avec sa sexualité et à prendre de plus en plus ses propres décisions

- La sexualité et ses dimensions; biologique, psychoaffective, socioculturelle, relationnelle, morale

Vie affective et amoureuse – Prendre conscience de la place qu'occupent l'attirance et les sentiments amoureux à l'adolescence

- Ressemblances et différences entre amitié, amour et attirance

#### **Éducation physique et à la santé**

##### *Savoir-faire*

Principes de communication – Repérage des messages

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

#### **Éducation physique et à la santé**

##### *Savoirs*

Règles liées aux activités – Règles de sécurité

Habitudes de vie néfastes – Consommation excessive de matériel multimédia

- Effets sur l'état psychologique
- Effets sur la capacité physique

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

#### **Éducation à la sexualité**

Globalité de la sexualité – Prendre conscience que l'entrée dans l'adolescence amènera graduellement à adopter de nouveaux rôles et comportements en rapport avec sa sexualité et à prendre de plus en plus ses propres décisions

- Construction d'une vision, choix personnels; souhaits, besoins, limites et capacité de considérer ceux des autres, adhésion ou non à différents stéréotypes sexuels, à différentes normes, stratégies de recherche d'information et d'aide

#### **Éducation physique et à la santé**

##### *Savoirs*

Règles liées aux activités – Règles de sécurité

Habitudes de vie néfastes – Consommation excessive de matériel multimédia

- Effets sur l'état psychologique

##### *Savoir-faire*

Principes de communication – Repérage des messages

Principes de communication – Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (sonore, verbal, visuel, tactile)



## 2<sup>e</sup> secondaire

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

#### **Leçon 1 – Les émotions**

##### **Éducation à la sexualité**

Vie affective et amoureuse – Prendre conscience des défis que comportent les premières fréquentations amoureuses

- Nature et intensité des sentiments d'amitié, d'amour et d'attirance
- Rupture et peine d'amour; sentiments ressentis et situations après la rupture

Agir sexuel – Reconnaître ce qui peut soutenir ses choix en matière d'agir sexuel à l'adolescence

- Connaissance de soi; attitude à l'égard de l'agir sexuel (masturbation, caresses, baisers, étreintes), sentiments, motivations, attentes, besoins et limites

##### **Éducation physique et à la santé**

###### *Savoirs*

Saines habitudes de vie – Pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits psychologiques (Détente mentale, Émotions agréables)

Saines habitudes de vie – Sommeil

- Bien-être psychologique

Habitudes de vie néfastes – Consommation excessive de matériel multimédia

- Effets sur l'état psychologique

###### *Savoir-faire*

Principes de communication – Repérage des messages

Principes de communication – Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (sonore, verbal, visuel, tactile)

Principes de communication – Émission de messages trompeurs et adaptés à l'activité

Actions de non-locomotion – Tourner, pivoter, pirouetter, adopter des postures

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

##### **Éducation à la sexualité**

Vie affective et amoureuse – Prendre conscience des défis que comportent les premières fréquentations amoureuses

- Rupture et peine d'amour; sentiments ressentis et situations après la rupture
- Recherche d'aide et de solutions pour relever les défis; entourage, personnel scolaire, professionnels de la santé

##### **Éducation physique et à la santé**

###### *Savoirs*

Saines habitudes de vie – Pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits psychologiques (Détente mentale, Émotions agréables)

Saines habitudes de vie – Sommeil

- Bien-être psychologique

###### *Savoir-faire*

Pratique de techniques de gestion du stress – Techniques de relaxation

- Imagerie mentale
- Techniques de respiration

###### *Savoir-être*

Acceptation des différences



## 2<sup>e</sup> secondaire

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

#### **Éducation à la sexualité**

Vie affective et amoureuse – Prendre conscience des défis que comportent les premières fréquentations amoureuses

- Fréquentations; divergences entre les attentes, les besoins, les motivations et les limites des partenaires

Agir sexuel – Reconnaître ce qui peut soutenir ses choix en matière d'agir sexuel à l'adolescence

- Connaissance de soi; attitude à l'égard de l'agir sexuel (masturbation, caresses, baisers, étreintes), sentiments, motivations, attentes, besoins et limites
- Relation avec le partenaire; nature et intensité des sentiments partagés, confort et confiance envers le partenaire, capacité de respecter les besoins et les limites du partenaire
- Affirmation de soi et négociation

#### **Éducation physique et à la santé**

*Savoirs*

Règles liées aux activités – Règles d'éthique

Règles liées aux activités – Règles de sécurité

*Savoir-faire*

Principes de communication – Repérage des messages

Principes de communication – Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (sonore, verbal, visuel, tactile)

### **Leçon 4 – Les relations amoureuses**

#### **Éducation à la sexualité**

Vie affective et amoureuse – Faire une réflexion critique sur les relations amoureuses à l'adolescence

- Caractéristiques des couples de l'entourage et ceux présentés dans les médias
- Caractéristiques des relations amoureuses à l'adolescence

Agir sexuel – Reconnaître ce qui peut soutenir ses choix en matière d'agir sexuel à l'adolescence

- Anticipation d'implications positives ou négatives à l'égard de situations d'agir sexuel incluant celles liées à l'utilisation des technologies
- Pression réelle ou perçue des pairs, et des médias, dont le matériel sexuellement explicite

Agression sexuelle et violence sexuelle – Se situer par rapport à la notion de consentement et de son application afin de reconnaître une situation d'agression sexuelle

- Notion de consentement; écart d'âge, raisons pour accepter ou refuser un comportement sexuel, validité et contextes où le consentement n'est pas possible, pression sexuelle réelle ou perçue, dans le monde virtuel

#### **Éducation physique et à la santé**

*Savoirs*

Règles liées aux activités – Règles de sécurité

Habitudes de vie néfastes – Consommation excessive de matériel multimédia

- Effets sur l'état psychologique
- Effets sur la capacité physique

*Savoir-faire*

Principes de communication – Repérage des messages



## 2<sup>e</sup> secondaire

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

#### **Éducation à la sexualité**

Vie affective et amoureuse – Prendre conscience des défis que comportent les premières fréquentations amoureuses

- Recherche d'aide et de solutions pour relever les défis; entourage, personnel scolaire, professionnels de la santé

Agir sexuel – Reconnaître ce qui peut soutenir ses choix en matière d'agir sexuel à l'adolescence

- Anticipation d'implications positives ou négatives à l'égard de situations d'agir sexuel incluant celles liées à l'utilisation des technologies
- Pression réelle ou perçue des pairs, et des médias, dont le matériel sexuellement explicite

Agression sexuelle et violence sexuelle – Se situer par rapport à la notion de consentement et de son application afin de reconnaître une situation d'agression sexuelle

- Notion de consentement; écart d'âge, raisons pour accepter ou refuser un comportement sexuel, validité et contextes où le consentement n'est pas possible, pression sexuelle réelle ou perçue, dans le monde virtuel
- Contextes; situations (ex. : isolement, consommation d'alcool ou de drogue, relation d'autorité rendant le refus difficile, peur de déplaire), droits

#### **Éducation physique et à la santé**

##### *Savoirs*

Règles liées aux activités – Règles de sécurité

Habitudes de vie néfastes – Consommation excessive de matériel multimédia

- Effets sur l'état psychologique
- Effets sur la capacité physique

##### *Savoir-faire*

Principes de communication – Repérage des messages

Principes de communication – Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (sonore, verbal, visuel, tactile)



## 3<sup>e</sup> secondaire

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

#### Leçon – Relations saines

##### **Éducation à la sexualité**

Identité, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales – Analyser différentes représentations de la sexualité dans l'espace public

- Messages et images des médias; publicités, télé-réalités, films, musique, réseaux sociaux et autres technologies participatives, Internet, matériel sexuellement explicite
- Comparaison entre les messages des médias et ceux de l'entourage (pairs, famille, école)

Vie affective et amoureuse – Prendre conscience des bénéfices d'une relation amoureuse basée sur la mutualité

- Prise en compte des besoins des partenaires; aimer et être aimé, s'affirmer et être écouté, reconnaître l'autre et être reconnu, se sentir en sécurité, avoir un espace pour soi et laisser de l'espace à l'autre dans la relation, respecter ses besoins sexuels et ceux de l'autre
- Intimité affective; réciprocité des sentiments, souci de soi et de l'autre, confiance et proximité émotionnelle

Vie affective et amoureuse – Situer l'importance de gérer sagement les conflits dans une relation amoureuse

- Difficultés dans une relation amoureuse; partage du temps entre les amis et le partenaire, acceptation de son orientation sexuelle, jalousie, tromperie, violence
- Comportements qui favorisent la résolution de conflits; écoute, communication des sentiments, proposition de solutions mutuellement satisfaisantes, compromis, recherche d'aide auprès de l'entourage et du personnel scolaire
- Stratégies à adopter quand des conflits perdurent; recherche d'aide auprès de l'entourage, du personnel scolaire, de professionnels de la santé

Agir sexuel – Réfléchir à l'importance du désir et du plaisir dans l'agir sexuel

- Questions et préoccupations à l'égard des comportements sexuels
- Place du plaisir psychologique et physique; sentiments positifs qui accompagnent les comportements sexuels (partage de proximité, intimité, bien-être), réponse sexuelle (désir, excitation, orgasme, détente)

Agir sexuel – Prendre conscience des facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles à l'adolescence

- Contexte; engagement amoureux ou relation sans engagement (relation occasionnelle, amitié avec bénéfices, aventure sans lendemain), relation planifiée ou non, protégée ou non, dynamique relationnelle (interdépendance ou contrôle), consentement
- Motivations externes; pour ne pas être en retard dans l'expérimentation comparativement à ses amis, se sentir bien quand on vit des difficultés, garder son partenaire, plaire, impressionner, être populaire, rejeter des normes parentales, acquérir un statut social, éviter un conflit
- Conditions pour des relations sexuelles agréables; exprimer ses besoins et ses limites (sentiment d'efficacité), les respecter et respecter ceux de l'autre, faire face aux obstacles (perception de contrôle; être capable d'arrêter une relation sexuelle si elle n'est plus souhaitée), être capable d'en parler à une personne de confiance; entourage, personnel de l'école, professionnels de la santé au besoin

Agression sexuelle et violence sexuelle – Prendre conscience du rôle actif que chacun peut jouer pour prévenir ou dénoncer une situation d'agression sexuelle

- Situations nécessitant le déploiement d'habiletés préventives avec; un ami, une connaissance, un partenaire amoureux ou un ex-amoureux, un inconnu dans l'univers réel ou virtuel
- Facteurs de vulnérabilité pour chaque situation

Agression sexuelle et violence sexuelle – Comprendre le vécu des personnes victimes d'agression sexuelle afin de réagir de façon appropriée advenant la confiance d'une amie ou d'un ami

- Attitudes aidantes; écoute, empathie, non-jugement, croire la personne, confidentialité, ne pas insister pour avoir des détails sur l'agression, consultation d'une personne qui pourra agir (personne de l'école ou d'un organisme)
- Ressources qui peuvent aider; à l'école, dans la communauté



## 3<sup>e</sup> secondaire

### Éducation physique et à la santé

#### Savoirs

Habitudes de vie – Mode de vie sain : prévention et gestion du stress

- Types de stress et impacts sur la vie quotidienne

Habitudes de vie – Consommation excessive de matériel multimedia

- Effets sur l'état psychologique

#### Savoir-être

Aide et entraide

Acceptation des différences



## 4<sup>e</sup> secondaire

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

#### **Leçon – Relations saines**

##### **Éducation à la sexualité**

Vie affective et amoureuse – Reconnaître des manifestations de violence en contexte amoureux

- Signes annonciateurs; sentiment que quelque chose ne va pas, sentiment d'être contrôlé ou manipulé, sentiment d'être coupé de l'extérieur
- Manifestations de la violence; verbale, psychologique, sexuelle, physique
- Mutualité de la violence
- Personnes concernées sans égard au genre; personnes victimes, qui exercent de la violence ou qui sont témoins

Vie affective et amoureuse – Rechercher des solutions pour prévenir ou faire cesser la violence en contexte amoureux

- Soutien social ; chercher de l'aide auprès de personnes significatives, être le confident d'un ami, dénoncer une situation de violence
- Pouvoir d'action ; écouter et faire confiance à ses intuitions, se donner du temps avant de s'engager dans une relation, envisager la fin de la relation, mettre fin à la relation

Agir sexuel – Se situer par rapport à différents enjeux associés aux relations sexuelles à l'adolescence

- Nouvelles réalités sociosexuelles; relation sans engagement, utilisation des réseaux sociaux pour exprimer sa sexualité, sextage, sexualisation de l'espace public
- Atteintes à la réputation et double standard quant aux perceptions associées à l'agir sexuel des filles et des garçons
- Consentement
- Composer avec la pression et les normes sociales; partenaire, pairs, parents, médias dont le matériel sexuellement explicite, souci de performance

Agir sexuel – Prendre conscience des éléments à privilégier pour bien vivre l'intimité affective et l'intimité sexuelle

- Intimité affective entre les partenaires; confidences, communication, sentiment de confiance, partage d'activités et de champs d'intérêt, partage de points de vue communs, souci de soi et de l'autre, capacité d'affirmation et de négociation

##### **Éducation physique et à la santé**

###### *Savoirs*

Habitudes de vie – Mode de vie sain : prévention et gestion du stress

- Types de stress et impacts sur la vie quotidienne

Habitudes de vie – Consommation excessive de matériel multimedia

- Effets sur l'état psychologique

###### *Savoir-être*

Aide et entraide

Acceptation des différences