

Résultat d'apprentissage général n° 4

GESTION PERSONNELLE ET RELATIONS HUMAINES





Tableau synthèse de Gestion personnelle et relations humaines

L'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.

Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
A	Développement personnel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conscience et estime de soi 2. Établissement d'objectifs 3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes 	<p><i>L'élève doit :</i></p> <p>4.1 Manifester une attitude positive à l'égard de l'apprentissage, de sa croissance et de sa santé.</p> <p>4.2 Être sensible aux besoins et aux capacités des autres.</p> <p>4.3 Faire preuve d'un bon sens des responsabilités dans son travail et ses jeux.</p> <p>4.4 Manifester le désir de jouer franc-jeu et de collaborer avec les autres.</p> <p>4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement.</p> <p>4.6 Aimer participer et apprendre.</p>
	Relations humaines	<ol style="list-style-type: none"> 1. Responsabilités sociales 2. Rapports 3. Résolution de conflits 4. Stratégies d'évitement et de refus 	
	Développement affectif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentiments et émotions 2. Facteurs de stress 3. Effets du stress 4. Stratégies de gestion du stress 	
A	Développement et application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	<ol style="list-style-type: none"> 1. Établissement d'objectifs et planification 2. Prise de décisions et résolution de problèmes 3. Habiletés interpersonnelles 4. Habiletés de résolution de conflits 5. Habiletés de gestion du stress 	



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 4 — Gestion personnelle et relations humaines

		Sous-domaines										
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
Connaissances	Domaine A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		✿	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		✿	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Habiletés	Sous-domaines										
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
Domaine A		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		✿	<input type="checkbox"/>	▮▮▮	▮▮▮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▮▮▮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

✿ éveil acquisition ou développement ▮▮▮ maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.A.1 *L'élève sera apte à :*

Comparer les attitudes et les comportements (c.-à-d. inclusion/exclusion, acceptation/rejet, ouverture/discrimination) **qui ont une influence sur le sentiment d'appartenance.**

Suggestions pour l'enseignement

Sans discrimination

- Demander à deux élèves de venir devant la classe. Les mettre à 3 mètres l'un de l'autre. Vous approcher du premier avec les bras croisés, une expression sévère au visage en lui parlant sur un ton fâché. Ensuite, vous approcher de l'autre les bras ouverts, expression souriante, en lui parlant sur un ton amical. Inviter les élèves à comparer les deux situations et à dire comment ils se sont sentis. Demander aux autres élèves de décrire le comportement physique des deux élèves, vu d'une tierce personne. Faire une liste au tableau des différences entre les deux comportements.
- Demander aux élèves de donner des exemples qui illustrent les comportements suivants :
 - l'inclusion (p. ex. demander à un camarade de classe de jouer);
 - l'exclusion (p. ex. dire à un camarade qu'il ne fait pas partie du groupe);
 - l'acceptation (p. ex. demander à un camarade qui n'est pas très habile dans les sports de jouer au soccer);
 - le rejet (p. ex. dire à un camarade qu'il doit être bon pour jouer avec eux);
 - l'ouverture (p. ex. demander à un camarade d'une minorité visible de décrire des fêtes culturelles qu'il célèbre et s'y intéresser);
 - la discrimination (p. ex., exclure un camarade en se fondant sur des différences culturelles ou ethniques).
- Diviser la classe en petits groupes selon des aspects qu'ils ont en commun (p. ex. nombre de frères et sœurs, couleur des yeux, mois d'anniversaire, peinture des souliers). Discuter de l'importance d'accepter les autres malgré les différences et de s'assurer que chacun sente qu'il a sa place dans la collectivité.
- Demander aux élèves de créer une affiche sur laquelle ils dessinent un livre ouvert et leur demander de faire une liste des attitudes et des comportements qui favorisent le sentiment d'appartenance (encouragent l'acceptation, l'inclusion et l'ouverture) et d'y ajouter des bulles de dialogue renfermant des phrases qui illustrent l'acceptation, l'inclusion et l'ouverture, telles que « Viens jouer avec nous », « Comment toi, tu fêtes Noël? » et « C'est pas grave. Viens jouer quand même. On s'arrangera. » Placer les affiches dans les couloirs de l'école.

Tu fais maintenant partie du groupe

- Discuter des attitudes et des comportements tels que l'inclusion et l'exclusion, l'acceptation et le rejet ainsi que l'ouverture et la discrimination qui ont une influence sur le sentiment d'appartenance.
- Demander aux élèves, en équipes de quatre, de résoudre le problème suivant : plier un tapis de gymnastique alors que toute l'équipe se trouve dessus, et ce sans que personne ne mette le pied en bas du tapis. Discuter des comportements qui ont permis à tous les membres du groupe de se sentir acceptés et inclus.
- Demander aux élèves divisés en groupes de préparer un parcours de mini-golf avec des boîtes de conserve et d'autres objets pour créer des obstacles. Inviter les élèves à jouer le jeu en tenant compte des contraintes suivantes :
 - une personne a les mains liées;
 - une personne a les jambes liées;
 - une personne porte un bandeau sur ses yeux;
 - une personne porte des bouche-oreilles;
 - les autres élèves n'ont pas de handicap.



Suggestions pour l'évaluation

- Demander aux élèves ayant un handicap d'exprimer comment ils se sentaient. Puis inviter le reste du groupe à noter les attitudes et les comportements favorables au sentiment d'appartenance et qu'ils ont observés ou dont ils ont fait l'objet lors du jeu.

Toutes les activités

- Distribuer l'annexe 44 et demander aux élèves de remplir les bulles. Évaluer le contenu des bulles et noter si l'élève est en mesure de relever quatre comportements et attitudes qui favorisent le sentiment d'appartenance et quatre comportements et attitudes qui l'inhibent.



Voir l'annexe 44 : Sentiments d'appartenance – Feuille d'évaluation.

Remarques pour l'enseignant

Comportements qui favorisent le sentiment d'appartenance :

- Inviter les autres à participer à un jeu;
- Inviter une personne que tu ne connais pas à participer à un jeu;
- Inviter un nouvel élève à s'asseoir avec votre groupe pour le déjeuner;
- Choisir quelqu'un de différent comme partenaire.

Comportements qui inhibent le sentiment d'appartenance :

- Ignorer les autres;
- Parler de quelqu'un en son absence (derrière son dos);
- Répéter des rumeurs;
- Ne pas aider quelqu'un qui vous demande votre aide.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AOUNIT, Mouloud, et Alain SERRES. *Le grand livre contre le racisme*, Voisins-le-Bretonneux, Rue du monde, 1999, 115 p. (DREF 305.8 G753)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'AVANCEMENT DES FEMMES, DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (ACAFS). [En ligne], 2003, <http://www.caaws.ca/francais/index.htm>, (juillet 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'AVANCEMENT DES FEMMES, DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (ACAFS). *L'estime de soi, le sport et l'activité physique*, [en ligne], 2003, <http://www.caaws.ca/francais/fillesactivite/estimeso.htm>, (juillet 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'AVANCEMENT DES FEMMES, DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (ACAFS). *Le sport aide les filles à réussir*, [en ligne], 2003, <http://www.caaws.ca/francais/fillesactivite/sportreussir.htm>, (juillet 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

La crise d'adolescence, [enregistrement vidéo], Montréal, Association des services de réhabilitation sociale, 198?, 1 vidéocassette de 30 min, guide d'accompagnement. (DREF BSOE/V8074 + G)

Le pouvoir du moi : comment développer la confiance en soi, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1983, 1 vidéocassette de 30 min, guide du professeur. (DREF JLGW/V4250)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socioaffectives, [ensemble multi-média], réalisé par Betty Wiseman DOUCETTE et Shelagh MacDonald FOWLER, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

Qui suis-je?, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTE/V8554 + G)

RIPLEY, Dale, et Roderick BROOKS. *Découverte de la culture au Canada*, Edmonton, Éditions Duval, 1998, 144 p. (DREF 305.800971 R589c)

Toi et tes parents : comment traverser les années difficiles, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1984, 1 vidéocassette de 22 min, guide du professeur. (DREF JLGX/V4248)

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)





Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.A.2a L'élève sera apte à :

Indiquer des obstacles (p. ex. faits nouveaux, capacités, priorités, valeurs, ressources, attitudes, maladies, blessures) **qui peuvent avoir une incidence sur la réalisation de ses objectifs et sur l'application de ses stratégies** (p. ex. application du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes), **et qui peuvent nécessiter des adaptations.**

Suggestions pour l'enseignement

Course à obstacles

- Discuter avec les élèves des situations ci-dessous et leur demander d'indiquer les obstacles qui ont eu une incidence sur la réalisation des objectifs en question.
 - *Quand j'ai commencé à travailler comme serveur dans un restaurant, je voulais vraiment me faire un peu d'argent de poche, mais il y avait tellement de choses à apprendre qu'au début je ne recevais presque aucun pourboire. (faits nouveaux)*
 - *Je voulais vraiment être choisi pour faire partie de l'équipe de volley-ball, mais je n'avais jamais joué tandis que les autres personnes étaient déjà très bonnes. Mon service ne dépassait pas le filet et je touchais la balle avec la paume de la main au lieu de mes doigts. Je n'ai pas été choisie pour faire partie de l'équipe. (capacités)*
 - *Je voulais vraiment sortir avec des amis hier soir, mais j'avais beaucoup de devoirs à faire. (priorités)*
 - *J'avais invité du monde chez moi et je voulais faire jouer de la musique variée. J'aurais pu télécharger de la musique, mais mes parents m'ont toujours interdit d'en pirater alors je suis allé acheter des disques au magasin. (valeurs)(ressources)*
 - *Lors de ses examens finals, mon ami ne voulait pas étudier, car il pensait que c'était une perte de temps et qu'il réussirait sans faire d'efforts. Il a échoué deux des cinq examens. (attitude)*
 - *Je voulais vraiment aller au camp avec mes amis. J'ai passé trois mois à préparer le camp et à la dernière minute je suis tombé malade. Je n'a pas pu y aller. (maladie)*
 - *Mon oncle s'entraînait pour le marathon, mais un mois avant la course, il s'est tordu la cheville et il a raté le marathon. (blessure)*
 - *Je voulais aller au centre commercial avec mes amis après l'école, mais je devais accompagner ma sœur et mon frère à la maison comme d'habitude. (responsabilités)*
- Faire un remue-méninges de buts personnels qui correspondraient à des élèves de la 7^e année (p. ex. être physiquement actif quotidiennement, bien s'alimenter tous les jours, faire partie d'une équipe). En choisir cinq. Faire cinq groupes d'élèves et assigner un but personnel à chaque groupe. Inviter les élèves à dessiner une affiche sur laquelle ils dessinent une personne participant à une course de haies (ou à obstacles). Leur demander d'inscrire le but personnel sur la ligne finale. Leur dire que les haies symbolisent les obstacles qui pourraient avoir une incidence sur la réalisation de leur but personnel (p. ex. faits nouveaux, capacités, priorités, valeurs, ressources, attitudes, maladies, blessures). Les inviter à dessiner autant de haies que d'obstacles (minimum de 5) et d'inscrire ces derniers à côté des haies.
- Inviter chaque groupe à présenter son affiche.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Variante :

Pour la présentation, inviter les élèves à présenter leur affiche dans le gymnase qui a été aménagé de manière à ce qu'ils participent réellement à une course de haies. Demander aux élèves d'afficher sur chaque haie l'obstacle qu'elle représente. Inviter les autres élèves à faire la course.

Voir les **Remarques pour l'enseignant**.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes les activités

- Noter si l'élève a indiqué au moins cinq obstacles sur la course de haies (ou à obstacles) qui peuvent influencer la réalisation de ses objectifs et l'application de ses stratégies, et nécessiter des adaptations.

Remarques pour l'enseignant

Objectifs

S'assurer que les élèves comprennent que le fait de changer ou d'adapter un objectif n'est pas synonyme d'échec. Le processus d'adaptation des objectifs fait partie intégrante de l'apprentissage. Nos objectifs changent à mesure que nous obtenons de nouveaux renseignements et que nos besoins personnels changent.

Voir les ouvrages *Savoir décider, Pour être gagnant/gagnante : techniques de réussite au secondaire : guide pédagogique* et *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, qui s'avèrent être des ressources particulièrement utiles lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'AVANCEMENT DES FEMMES, DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (ACAFS). [En ligne], 2003, <http://www.caaws.ca/francais/index.htm>, (juillet 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'AVANCEMENT DES FEMMES, DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (ACAFS). *L'estime de soi, le sport et l'activité physique*, [en ligne], 2003, <http://www.caaws.ca/francais/fillesactivite/estimedesoit.htm>, (juillet 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'AVANCEMENT DES FEMMES, DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (ACAFS). *Harcèlement*, [en ligne], 2003, <http://www.caaws.ca/francais/harcèlement/index.htm>, (juillet 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : cahier d'intégration*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 172 p. (DREF 370.115 F796)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : livre du maître*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 381 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 183 p. (DREF 370.115 F796 01)

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant / gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant / gagnante : techniques de réussite au secondaire : guide pédagogique*, Laval, Beauchemin, 1991, 226 p. (DREF 373.130281 F778p G)

Le pouvoir du moi : comment développer la confiance en soi, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1983, 1 vidéocassette de 30 min, guide du professeur. (DREF JLGW/V4250)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, Montréal, Guérin, 1991, 276 p. (DREF 640 P387e)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie : cahier d'activités*, Montréal, Guérin, 1988, 274 p. (DREF 640 P387e)

Savoir décider, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTL/V8560 + G)





Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.A.2b *L'élève sera apte à :*

Décrire des habiletés mentales (c.-à-d. établissement d'objectifs, concentration, gestion du stress, visualisation, pensée positive) **qui sont nécessaires pour améliorer son rendement ou sa performance, pour bien se préparer et pour éprouver de la satisfaction.**

Suggestions pour l'enseignement

Habiletés mentales éprouvées

- Montrer un vidéo-clip d'un athlète en train de se préparer pour une épreuve. Demander aux élèves d'imaginer toutes les habiletés mentales dont l'athlète se sert pour améliorer sa performance, pour bien se préparer et pour éprouver de la satisfaction. Discuter des réponses (p. ex. établissements d'objectifs, concentration, gestion du stress, visualisation, pensée positive).
- Distribuer l'annexe 45 et faire un remue-méninges avec les élèves pour trouver des jeux ou des activités sportives qui requièrent ces habiletés. Puis inviter les élèves à donner des exemples et à citer lesquelles ils utilisent lors d'une épreuve quelconque, que se soit pour un match important ou pour un examen.
- Discuter avec les élèves des bénéfices de la visualisation et de la pensée positive pour aider à réaliser leurs objectifs personnels. Leur demander de pratiquer la visualisation couchés sur le plancher ou assis à leurs pupitres. Commencer avec une habileté simple telle que marcher, courir et sautiller. Augmenter ensuite la complexité de l'habileté, par exemple dribbler, effectuer un lancer en course ou un lancer franc au basketball. Puis les inviter à passer à l'action et à faire un retour sur les résultats.
- Demander aux élèves de s'étendre, sur le dos, sur un tapis, et de tendre un muscle précis, puis de le détendre. Continuer ainsi en ajoutant des groupes musculaires jusqu'à ce que tous les muscles aient été détendus. Demander aux élèves comment un tel exercice peut améliorer une performance ou le sentiment de bien-être.
- Demander aux élèves, divisés en groupe, de choisir un ou une athlète ou une équipe qui a réalisé un exploit extraordinaire (p. ex. Hailey Wikenheiser, joueuse faisant parti d'une équipe masculine de hockey professionnelle; Marc Gagnon, champion olympique de patinage de vitesse; Jamie Sale, championne olympique de patinage artistique). Leur demander de faire un collage ou de dessiner l'athlète ou l'équipe au centre d'une feuille de papier. Les inviter à faire une recherche sur l'athlète ou sur l'équipe pour découvrir quelles habiletés mentales ils emploient avant une épreuve et à les citer. (p. ex. « Moi, avant un match, je me concentre en... »). Les inviter à partager leurs trouvailles sous forme d'expo-science, c'est-à-dire faire circuler des groupes pendant que d'autres groupes présentent leurs trouvailles.
Variante :
Demander aux élèves de choisir et d'interviewer un entraîneur (p. ex. entraîneur du secondaire, adulte responsable d'une équipe scolaire) pour savoir quelles habiletés ou préparations mentales son équipe pratique.



Voir l'annexe 45 : Habiletés mentales – Feuille de travail.



Suggestions pour l'évaluation

Habiletés mentales éprouvées

- Demander aux élèves d'utiliser les débuts de phrases suivants pour écrire dans leur journal :
Indique une habileté motrice pour chacune des phrases suivantes :
Pour éprouver de la satisfaction, je peux...
Pour bien me préparer à un match ou à une épreuve, je peux...
Pour améliorer mon rendement ou ma performance, je peux....
Lors d'un match ou d'une épreuve, voici une habileté mentale que j'ai mise en pratique pour améliorer mon rendement ou ma performance : _____
- Noter si l'élève est capable de décrire comment utiliser l'habileté pour améliorer sa performance ou son rendement, pour mieux se préparer et pour éprouver de la satisfaction de ses efforts.

Habiletés mentales éprouvées

- Évaluer les élèves sur leurs projets de recherche et s'assurer qu'ils sont en mesure de décrire les habiletés mentales qui sont nécessaires pour améliorer leur rendement ou leur performance, pour bien se préparer et pour éprouver de la satisfaction que devraient leur apporter ses efforts.



Voir l'annexe 46 : Habiletés mentales – Feuille d'évaluation.

Remarques pour l'enseignant

Capacités diverses

S'assurer de mentionner aux élèves qu'afin d'éprouver de la satisfaction ils doivent se fixer des objectifs réalistes pour leurs habiletés. Tous les jeunes n'auront pas les mêmes objectifs car ils n'ont pas les mêmes habiletés et il n'y a rien de mal avec cela.

Habiletés mentales

Utiliser de la musique de détente, comme des sons de la nature ou de la musique classique, et réduire l'intensité des lumières pour créer une ambiance propice aux activités de relaxation et de visualisation.

Visualisation : portrait mental de ce que l'on souhaite accomplir, telle une habileté physique. Les athlètes s'en servent souvent pour repasser mentalement et à plusieurs reprises les étapes d'un saut, d'une habileté précise dans le but de la perfectionner.

Voir les ouvrages *Pour être gagnant / gagnante : techniques de réussite au secondaire* et *Trop, c'est trop*, qui s'avèrent être des ressources particulièrement utiles lors de l'enseignement du présent RAS.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine*, [En ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/index.html, (juillet 2003).

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant / gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant / gagnante : techniques de réussite au secondaire : guide pédagogique*, Laval, Beauchemin, 1991, 226 p. (DREF 373.130281 F778p G)

La crise d'adolescence, [enregistrement vidéo], Montréal, Association des services de réhabilitation sociale, 1988, 1 vidéocassette de 30 min, guide d'accompagnement. (DREF BSOE/V8074 + G)

Le pouvoir du moi : comment développer la confiance en soi, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1983, 1 vidéocassette de 30 min, guide du professeur. (DREF JLGW/V4250)

Trop c'est trop, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTG/V8555 + G)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.A.3 L'élève sera apte à :

Exposer des avantages du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes menant à des décisions personnelles responsables qui favorisent la santé (p. ex. prévenir les décisions impulsives ou négatives, procurer des bienfaits à long terme, sur le plan de la santé).

Suggestions pour l'enseignement

J'ai pris une décision

- Discuter de comment chaque geste posé entraîne une réaction ou une conséquence (p. ex. on jette une balle en l'air, elle retombe, on dit un mensonge, on perd la confiance des gens qui nous entourent). Ensuite, discuter des avantages du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes. Demander aux élèves de créer une liste des avantages.
- Fournir l'annexe 47 du modèle DÉCIDE et expliquer le processus du modèle. Puis distribuer la feuille de travail en annexe 48 et demander aux élèves, par groupes, de prendre des décisions à l'aide du modèle DÉCIDE et en tenant compte des obstacles à surmonter.
- Demander aux élèves de former des groupes et de faire un jeu de rôles au sujet d'une décision qui a été prise **sans** l'application et **avec** l'application du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes. Inviter les autres élèves à expliquer les avantages d'une décision avisée qu'ils ont observés dans les saynètes.



Voir les annexes 47 et 48 : Prise de décisions – Modèle DÉCIDE et Feuille de travail.

Suggestions pour l'évaluation

J'ai pris une décision

- Évaluer la feuille de travail afin de déterminer si l'élève est mesure d'exposer les bienfaits du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes menant à des décisions personnelles responsables qui favorisent la santé. S'assurer que l'élève a bien tenu compte du modèle DÉCIDE dans chaque scénario.

J'ai pris une décision

- Inviter les élèves à remplir le billet ci-dessous dans lequel ils décrivent une décision impulsive qu'ils ont prise et qui a eu des conséquences négatives. Leur demander de noter certaines conséquences de leur décision et d'expliquer comment celles-ci les ont touchés et ont touché les autres. Ensuite leur demander d'écrire au sujet de ce qu'ils auraient fait ou de ce qu'ils auraient pu faire s'ils avaient appliqué un processus de prise de décisions et de résolution de problèmes.

Décision impulsive : _____

Conséquences : _____

À recommencer, je... _____



Voir les annexes 47 et 48 : Prise de décisions – Modèle DÉCIDE et Feuille d'évaluation.



Remarques pour l'enseignant

Résolution de problèmes

Il existe de nombreux modèles de résolution de problèmes et de prise de décisions. On observera le modèle DÉCIDE suivant, car il est décrit ainsi dans le *Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, p. 123 : « Ce modèle intègre les valeurs et croyances de la famille, de l'Église et de la collectivité. L'élève a besoin d'un tel modèle pour lui rappeler, grâce à une série d'étapes, les connaissances et les valeurs dont il doit tenir compte :

Définir la problématique;

Explorer le sujet en quête de solutions;

Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissance en matière de santé et valeurs de la famille, de l'Église, de l'école et de la communauté;

Isoler les meilleures solutions;

Décider et agir;

Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires. »

Notes :

Voir l'ouvrage *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, qui s'avère être une ressource particulièrement utile lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.
Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : guide pédagogique, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1990, 339 p. (DREF 370.115 R771 01)

Bonne répétition, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTJ/V8558 + G)

La drogue, vos amis et vous : comment réagir face à la pression des pairs, [enregistrement vidéo], Windsor, Ontario, Sunburst Communications, 1988, 1 vidéocassette de 26 min, guide du maître. (DREF JPNL/V5743)

Moi je me bouge, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTK/V8559 + G)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Pas de pot, mon pote, [enregistrement vidéo], réalisé par FONDATION DE LA RECHERCHE SUR LA TOXICOMANIE, Ottawa, Secrétariat d'État du Canada, 1985, coll. « Laboratoire du Dr Bernard », 1 vidéocassette de 10 min, guide d'accompagnement. (DREF BXPV/V8265 + G)

Savoir décider, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTL/V8560 + G)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.B.1a *L'élève sera apte à :*

Indiquer des comportements socialement acceptables (p. ex. maintenir une bonne ouverture d'esprit, se montrer prêt à faire des efforts, être à l'écoute de ses propres sentiments et émotions, s'éloigner lorsqu'une situation provoque sa colère) **en présence d'une situation nouvelle ou de changements** (p. ex. participer à de nouvelles activités, choisir de nouveaux amis).

Suggestions pour l'enseignement

Le meilleur de soi-même

- Demander aux élèves de penser à un citoyen modèle (quelqu'un qui a beaucoup aidé ou marqué le monde ou sa communauté). Mettre au tableau les comportements socialement acceptables de cette personne (maintenir une bonne ouverture d'esprit, se montrer prêt à faire des efforts, être à l'écoute de ses propres sentiments et émotions, s'éloigner lorsqu'une situation provoque sa colère) lorsqu'il doit faire face à de nouvelles situations ou à des changements. Faire de même avec le joueur le plus utile d'une équipe quelconque.
- Discuter avec les élèves des comportements ci-dessous et les inviter à donner des exemples de changements et de situations nouvelles à l'égard desquels il serait de mise de se comporter ainsi.

Caractéristiques de comportements socialement acceptables :

- Enthousiasme – participer avec intérêt;
- Effort – faire de son mieux;
- Contrôle de soi – faire preuve de bon jugement et d'honnêteté;
- Leadership – faire preuve d'initiative et de responsabilité;
- Attention – se concentrer sur l'activité en cours;
- Fiabilité – accepter les tâches et les responsabilités;
- Jeu franc (esprit sportif) – jouer selon les règlements en respectant tous les intervenants;
- Coopération et collaboration – apte à s'entendre avec les autres;
- Souplesse – ouvert et capable de s'ajuster selon les besoins de la situation;
- Hygiène personnelle soignée – être fier de son allure et de son apparence physique.

Comportements socialement acceptables en présence d'une situation nouvelle ou de changements :

- Ouverture d'esprit – être prêt à tenir compte de la perspective des autres;
 - Adaptabilité – s'ajuster aux nouvelles conditions avec aisance;
 - Souplesse – être prêt à essayer de nouvelles idées ou façons de faire;
 - Conscience de soi – reconnaître, comprendre et s'occuper de ses propres besoins personnels de ses émotions et de ses réactions;
 - Habilités de communication – exprimer ses émotions de manière acceptable.
- Distribuer l'annexe 49 et demander aux élèves, groupés par deux, de discuter de leurs réactions aux scénarios et d'indiquer si les comportements sont socialement acceptables ou non. Faire une mise en commun.



Voir l'annexe 49 : Comportements socialement acceptables – Feuille de travail.



Suggestions pour l'évaluation

Le meilleur de soi-même

- Évaluer la feuille de travail afin de noter si l'élève est en mesure d'identifier les comportements socialement acceptables en présence d'une situation nouvelle ou de changements.



Voir l'annexe 49 : Comportements socialement acceptables – Feuille de travail.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AOUNIT, Mouloud, et Alain SERRES. *Le grand livre contre le racisme*, Voisins-le-Bretonneux, Rue du monde, 1999, 115 p. (DREF 305.8 G753)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

DUNCAN, Barry, et Marcel BOULERICE. *Médias à la une : guide d'enseignement*, Montréal, La Chenelière, 1995, 124 p. (DREF 302.23 D911m)

DUNCAN, Barry, et Marcel BOULERICE. *Médias à la une*, Montréal, La Chenelière, 1994, 393 p. (DREF 302.23 D911m)

Le pouvoir du moi : comment développer la confiance en soi, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1983, 1 vidéocassette de 30 min, guide du professeur. (DREF JLGW/V4250)

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.B.1b *L'élève sera apte à :*

Décrire la conduite à adopter (p. ex. seul ou en groupe, notamment au sein d'une équipe sportive),
conformément aux règles de bienséance, lors de diverses activités physiques ou sociales.

Suggestions pour l'enseignement

Satisfaction tirée de l'interaction

- Faire un remue-méninges des façons positives et efficaces d'interagir avec les autres lors des activités physiques ou sociales :
 - suivre les règles du jeu;
 - dire la vérité;
 - accepter les autres;
 - se présenter;
 - accepter la défaite gracieusement;
 - montrer du souci et de l'empathie envers les autres;
 - féliciter les autres.
- Assigner à chaque groupe de 4 élèves une activité physique ou un événement social et leur demander d'illustrer au moyen d'une saynète ou d'un jeu de rôles la conduite à adopter en tenant compte des règles de bienséance.
Situations suggérées :
 - subir une entrevue pour un emploi;
 - participer à un tournoi de volleyball;
 - rencontrer une personne qu'on ne connaît pas;
 - assister à une cérémonie;
 - participer à un événement sportif individuel tel que le tennis ou la natation;
 - faire partie d'un comité (conseil étudiant);
 - assister à une célébration ou à une fête;
 - assister à une danse.
- Demander aux spectateurs de relever les comportements qui sont conformes aux règles de bienséance.

Un « bon » sportif

- Discuter des caractéristiques d'un « bon sportif ».
Par exemple :
 - reconnaître que l'on a fait une erreur;
 - respecter les règles du jeu;
 - accepter les décisions des arbitres;
 - encourager les membres de l'équipe et les adversaires;
 - ne pas abaisser les autres équipes;
 - se serrer la main à la fin d'une partie;
 - accepter la deuxième place avec fierté;
 - conserver son sang froid.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Après avoir participé à une activité physique, demander aux élèves d'analyser leur propre comportement.
- Demander aux élèves de trouver un exemple d'une personne qu'ils connaissent ou qui provient des médias qui illustre les caractéristiques d'un « bon sportif ». Les inviter à préparer un compte rendu sportif (simulation d'un reportage télévisé) d'une minute au sujet de cette personne.

Suggestions pour l'évaluation

Un « bon » sportif

- Demander aux élèves de nommer cinq personnes qu'ils connaissent (personnellement ou non) qui, selon eux, adoptent une conduite ou un comportement conforme aux règles de bienséance lors d'activités physiques ou sociales (p. ex. en classe, ligues locales, parties télévisées, événements sportifs, jeux ou activités communautaires). Expliquer pourquoi ils ont choisi ces personnes et les inviter à fournir des exemples de comportement.

Un « bon » sportif

- Distribuer l'annexe 14 et inviter les élèves à évaluer un pair pendant un match ou en général dans la pratique des sports à l'école.



Voir l'annexe 14 : Franc-jeu et esprit sportif – Grille d'autoévaluation.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : cahier d'intégration*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 172 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : livre du maître*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 381 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 183 p. (DREF 370.115 F796 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [En ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html, (JUILLET 2003).

DUNCAN, Barry, et Marcel BOULERICE. *Médias à la une : guide d'enseignement*, Montréal, La Chenelière, 1995, 124 p. (DREF 302.23 D911m)

DUNCAN, Barry, et Marcel BOULERICE. *Médias à la une*, Montréal, La Chenelière, 1994, 393 p. (DREF 302.23 D911m)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.B.2a *L'élève sera apte à :*

Indiquer des caractéristiques (p. ex. soumission/opposition, confiance en soi, ton de la voix, contact visuel, langage corporel) **associées à chacun des styles de communication** (p. ex. passif, agressif, ferme) **et aux qualités d'un bon chef de file** (p. ex. enthousiasme, éloquence, fiabilité, sens de l'organisation).

Suggestions pour l'enseignement

Chef de file

- Distribuer l'annexe 50 et revoir les styles de communication avec les élèves. Leur demander de nommer un chef de file célèbre ou qu'ils connaissent qui utilise les styles de communication. Les inviter à justifier leur réponse.
- Montrer des vidéo-clips de différents orateurs qui démontrent une variété de styles de communication. Demander aux élèves d'indiquer le style de communication de chaque orateur et de décrire le style en tenant compte des caractéristiques suivantes : soumission/opposition, confiance en soi, ton de voix, contact visuel, langage corporel.
- Dire aux élèves de trouver un exemple de chef de file réel ou fictif à partir d'un roman, d'une nouvelle ou d'un article. Demander aux élèves de faire une liste des qualités de chef de file de leur personnage sur une feuille distincte (p. ex. enthousiasme, éloquence, fiabilité, sens de l'organisation). Demander aux élèves d'indiquer les caractéristiques associées au style de communication du chef de file. Les inviter à présenter un petit jeu de rôle avec un partenaire dans lequel il joue le rôle de chef de file en tenant compte des qualités relevées. Inviter les spectateurs à relever les qualités présentées.

Voir les **Remarques pour enseignants**.



Voir l'annexe 50 : Chef de file – Tableau.

Campagne électorale

- Distribuer l'annexe 50 et revoir les styles de communication avec les élèves. Leur demander de nommer un chef de file célèbre ou qu'ils connaissent qui utilise les styles de communication. Les inviter à justifier leur réponse.
- Lors de la campagne électorale du conseil étudiant, inviter les élèves à participer à la campagne électorale d'un des élèves qui se présentent. Demander à chaque élève (y compris les chefs de file) de concevoir une annonce pour la campagne électorale afin de promouvoir les excellentes qualités du chef qu'il a choisi.

Suggestions pour l'évaluation

Chef de file

- Évaluer les présentations sur le chef de file réel ou fictif ou les annonces de la campagne électorale pour déterminer si l'élève est en mesure de reconnaître le style de communication et les caractéristiques associées (soumission/opposition, confiance en soi, ton de la voix, contact visuel, langage corporel) ainsi que les qualités de chef de file de la personne ou du personnage choisi.



Remarques pour l'enseignant

Les styles de communication :

- Ferme – Appuyer ses convictions tout en respectant les opinions et les droits des autres;
- Agressif – Agir d'une façon hostile et destructive;
- Passif – S'abstenir de réagir aux propos ou aux comportements différents des siens;
- Expressif – Être imaginatif, enthousiaste et créatif;
- Analytique – Être systématique, logique et non émotif;
- Directif – Être pragmatique, centré sur l'action et les résultats, déterminé et démontrer de l'assurance;
- Aimable – Être spontané, chaleureux, sensible, emphatique et perspicace.

Voir l'ouvrage *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, qui s'avère être une ressource particulièrement utile lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : cahier d'intégration*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 172 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : livre du maître*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 381 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 183 p. (DREF 370.115 F796 01)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.B.2b L'élève sera apte à :

Reconnaître des contextes à l'école (p. ex. orchestres, équipes sportives, clubs) **et ailleurs** (p. ex. projets communautaires) **qui offrent la possibilité de se faire de nouveaux amis et de faire partie d'un groupe.**

Suggestions pour l'enseignement

J'appartiens

- Distribuer l'annexe 51 et demander aux élèves de faire une liste de tous les groupes auxquels ils appartiennent et aux groupes auxquels ils voudraient appartenir. Puis poser les questions suivantes :
 - *Pourquoi faites-vous partie de ces groupes?*
 - *Comment avez-vous fait pour faire partie de ces groupes? Est-ce que les membres de votre famille y participent ensemble? Est-ce que vous avez démontré de l'intérêt pour l'activité?*
 - *Que gagnez-vous en faisant partie de ces groupes?*
- Discuter avec les élèves du phénomène des gangs de rue et expliquer qu'il arrive souvent que les membres de gang cherchent à appartenir à un groupe. Expliquer également que le sentiment d'appartenance est tellement fort que ces personnes vont chercher dans la rue ce qu'ils ne reçoivent pas dans leur foyer.
- Demander aux élèves de dire s'il est facile ou difficile pour eux de s'intégrer à de nouveau groupe ou de se faire de nouveaux amis. Leur demander d'imaginer à titre d'exemple qu'ils doivent changer d'école où ils ne connaissent personne. Comparer les réponses et faire un graphique au tableau. Souligner qu'il est normal que ce soit facile pour certains et difficile pour d'autres.
- Demander à chaque élève d'écrire dans leur journal au sujet d'un groupe dont il voudrait être membre à l'école ou dans la communauté et d'indiquer les facteurs qui les empêchent de participer au groupe.



Voir l'annexe 51 : Sentiments d'appartenance – Toile d'araignée.

Suggestions pour l'évaluation

J'appartiens

- Lire le scénario suivant et demander aux élèves de suggérer des contextes à l'école et ailleurs qui offrent la possibilité aux enfants de se faire de nouveaux amis et de faire partie d'un groupe.
Une nouvelle famille arrive dans votre quartier. C'est une famille qui vient du Sénégal. Il y a le père, la mère et trois enfants (une fille de 14 ans qui s'appelle Sasha, un garçon de 11 ans qui s'appelle Nabil et une petite fille de 7 ans qui s'appelle Moana). Ils ont un chat et un chien. La fille de 14 ans joue du piano et adore dessiner. Le garçon de 11 ans est un bon joueur de soccer. Il est très comique. La petite fille de 7 ans fait du judo et adore les animaux. Ils sont musulmans. Dans leur pays, ils faisaient partie d'un groupe qui essayait de sensibiliser les gens à la conservation de l'eau douce.

Sasha pourrait...

Nabil pourrait...

Moana pourrait...



Remarques pour l'enseignant

Voir l'ouvrage *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, qui s'avère être une ressource particulièrement utile lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : cahier d'intégration*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 172 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : livre du maître*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 381 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 183 p. (DREF 370.115 F796 01)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.B.3a L'élève sera apte à :

Nommer des techniques de maîtrise de la colère que l'on peut employer plutôt que d'avoir recours à l'agressivité et à la violence (p. ex. autopersuasion, activité physique, rédaction de lettres pour exprimer ses sentiments).

Suggestions pour l'enseignement

Mettre fin à la violence

- Faire un remue-méninges en classe afin de révéler les techniques de maîtrise de la colère (p. ex. avoir recours à l'autopersuasion, à l'activité physique, à la rédaction de lettres pour exprimer ses sentiments, à l'autoverbalisation positive, se confier à d'autres personnes, prendre une pause, compter, respirer profondément, diriger son attention sur autre chose).
- Mener une discussion avec les élèves et les amener à indiquer les techniques de maîtrise de la colère que l'on peut employer plutôt que d'avoir recours à l'agressivité et à la violence dans le cas du scénario suivant :

Scénario :

Tu remarques que ton meilleur ami ne te parle pas aujourd'hui. Tu lui demandes ce qu'il y a et il te répond : « Tu devrais le savoir! » Tu insistes qu'en fait tu n'as aucune idée ce qui se passe. Enfin, ton ami t'avoue que tu as répété son secret à plusieurs personnes de la classe et qu'il est très fâché et déçu. Évidemment, tu n'as jamais fait une telle chose et tu l'assures qu'il a tort. Après quelques minutes de discussion, tu comprends que ton ami ne te croit pas et ne veut même pas écouter ce que tu as à dire. Tu commences à ressentir de la colère envers lui et tu lui parles d'un ton sec et impoli. Puis tu décides de te calmer en...

- Diviser la classe en groupes de 3 ou 4 élèves et leur demander de faire de l'improvisation. Leur demander d'illustrer de créer un contexte dans lequel une personne ressent de la colère et d'autres personnes lui suggèrent des techniques de maîtrise de la colère.
- Inviter les spectateurs à relever les techniques prescrites dans les saynètes.
- Distribuer l'annexe 52 puis demander aux élèves de tenir un registre tout au long de l'année de manière à tenir compte des situations stressantes qu'ils ont dû affronter et les stratégies qu'ils ont employées pour y faire face.



Voir l'annexe 52 : Stratégies de gestion du stress – Registre personnel.

Spécialiste en techniques de détente

- Demander à un spécialiste en techniques de détente de venir en classe et de montrer aux élèves une technique holistique pour maîtriser la colère, se détendre et se maîtriser (p. ex. taï chi, yoga, pilates, karaté). Lui demander de discuter de l'importance de s'entraîner mentalement et physiquement pour maîtriser son agressivité.



Suggestions pour l'évaluation

Mettre fin à la violence

- Inviter les élèves à remplir la feuille de l'annexe 53. Ramasser et évaluer si les élèves se montrent capable de trouver des manières variées de maîtriser leur colère.



Voir l'annexe 53 : Stratégies de gestion du stress – Organigramme.

Remarques pour l'enseignant

Encourager la pratique de techniques de maîtrise de colère non agressives. Promouvoir des activités de relaxation et de relâchement du stress.

Voir l'ouvrage *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, qui s'avère être une ressource particulièrement utile lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : cahier d'intégration*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 172 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : livre du maître*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 381 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 183 p. (DREF 370.115 F796 01)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.B.3b L'élève sera apte à :

Décrire des effets de situations de conflit (c.-à-d. changements, situations nouvelles, influences négatives d'un groupe, malhonnêteté) **sur le comportement et le développement d'une personne.**

Suggestions pour l'enseignement

*** Enseigner de concert avec les RAS C.4.7.B.3c et H.4.7.A.4

Entre l'arbre et l'écorce

- Mener une discussion avec les élèves au sujet des conflits possibles à la maison, à l'école et ailleurs. Souligner la différence entre le conflit entre 2 personnes ou plus et le conflit intérieur. Distribuer l'annexe 55 et amener les élèves à remplir la feuille de travail en leur posant les questions à réflexion suivantes :

Scénario :

Paul et Nicole sont partenaires pour un projet qui doit être remis demain. L'équipe de Nicole a un match de hockey à 17 h. Paul, lui, suit une leçon de musique à 19 h. De plus, Paul et Nicole habitent loin l'un de l'autre. Paul voudrait bien que Nicole laisse tomber son match et Nicole voudrait que Paul laisse tomber sa leçon. Que devraient-ils faire?

- Poser aux élèves les questions suivantes pour chaque scénario :
 - *Quel est le conflit dans cette situation?* Il y a un conflit d'horaire pour finir le travail à temps.
 - *Si vous étiez dans cette situation, comment réagiriez-vous?* Réponses variées. Faire valoir que le conflit est sain si la réaction est saine. Il fait grandir. L'absence de conflit est impossible. Quand il existe, on peut refuser de le régler, le régler d'une mauvaise façon ou le régler d'une façon saine.
 - *Que feriez-vous pour résoudre le conflit?*

À titre d'exemple :

- Chacun fait sa part du travail individuellement et ils se rencontrent avant l'école pour coordonner la production. – **Gagne-gagne**
 - Paul complète le travail pour les deux. – **Gagne-perd**
 - Nicole complète le travail pour les deux. – **Perd-gagne**
 - Le devoir est remis en retard. – **Perd-perd**
4. *Détermine qui sort gagnant et qui sort perdant dans chacune des solutions* (p. ex. les deux antagonistes gagnent; l'un gagne et l'autre perd; les deux perdent).
- Diviser la classe en autant de groupes que de solutions. Assigner une solution par groupe. Demander à chaque groupe de rédiger la conversation entre Paul et Nicole en illustrant des comportements qui ont mené au résultat en question (p. ex. chercher un compromis, un consensus, négocier, accepter des concessions, faire des reproches, s'esquiver, collaborer).
 - Faire le lien entre le comportement et le résultat. Par exemple, si Nicole choisit d'aller au match de hockey en laissant Paul faire tout le travail, elle **s'esquive**.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Faire de même avec le scénario suivant qui illustre un conflit intérieur.

Scénario :

Jean a un examen de français demain. Il doit étudier et aller se coucher à une heure raisonnable afin d'être bien reposé et réussir à son examen. Cependant, son équipe de hockey préférée est arrivée à la finale pour la coupe Stanley. Il veut absolument regarder le match en direct et ne veut pas l'enregistrer. Que devrait faire Jean?

Solutions possibles à titre d'exemple :

- Jean étudie, regarde une partie du match, enregistre le reste et se couche à une heure raisonnable et réussit à son examen. – **Gagne-gagne**
 - Jean étudie mais ne regarde pas le match. – **Gagne-perd**
 - Jean n'étudie pas mais il regarde tout le match. – **Perd-gagne**
 - Jean n'étudie pas, ne regarde pas le match et ne réussit pas à son examen. – **Perd-perd**
- Faire un remue-méninges avec les élèves pour déterminer des situations qui pourraient entraîner des conflits entre deux personnes (p. ex. l'arrivée de nouveaux camarades de classe, un changement de classe, l'influence négative d'un groupe de camarades à laquelle il faut résister). Demander à chaque groupe de choisir une situation et de développer une saynète ou un jeu de rôles pour simuler les réactions lors du conflit. Inviter un élève du groupe à jouer le rôle de médiateur qui met en pratique des techniques de médiation. Voir les Remarques pour l'enseignant. Demander aux autres élèves de faire une liste des points forts et des points faibles des techniques de médiation utilisées.



Voir l'annexe 54 : Résolution de conflits – Feuille de travail.

Suggestions pour l'évaluation

Entre l'arbre et l'écorce

- Distribuer l'annexe 55 et l'évaluer.



Voir l'annexe 55 : Stratégies de résolution de conflits – Feuille d'évaluation.

Remarques pour l'enseignant

Voici les étapes du processus de résolution de conflits :

- Préciser le but;
- Dire ce qui est arrivé;
- Dire comment on se sent et pourquoi;
- S'assurer qu'on comprend bien le point de vue de l'autre;
- Déterminer les contraintes, les limites et les solutions;
- Dire ce qu'on peut faire soi-même pour résoudre le problème;
- Dire si on est d'accord ou pas avec la solution proposée par l'autre (les autres).



Remarques pour l'enseignant (suite)

- Choisir la meilleure solution;
- Décider ensemble quelle sera la meilleure solution.
- Évaluer l'efficacité;
- Le problème est-il résolu?

Voici quelques stratégies à employer lors des conflits :

- Admettre ses erreurs;
- Demander pardon s'il y a lieu;
- Se calmer lorsqu'on est fâché;
- Décrire verbalement ce qui s'est passé;
- Voir les choses sous un autre angle;
- Manifester de l'empathie.

Voici des stratégies d'affirmation de soi :

- Dire non d'une voix ferme;
- Regarder la personne dans les yeux;
- Rester calme;
- Parler à la première personne (message Je);
- Répéter le même message;
- Changer de sujet au besoin;
- S'éloigner.

Voir l'ouvrage *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, qui s'avère être une ressource particulièrement utile lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AOUNIT, Mouloud, et Alain SERRES. *Le grand livre contre le racisme*, Voisins-le-Bretonneux, Rue du monde, 1999, 115 p. (DREF 305.8 G753)

Apprendre à dire non, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1984, 1 vidéocassette de 23 min, guide du professeur. (DREF JLHB/V4249)

Bienvenue dans la gang, monsieur Chang, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTI/V8557 + G)

Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

Écoute ton cœur : Ma famille et moi, [enregistrement vidéo], Ottawa, Santé et Bien-être social Canada, 1993, coll. « Écoute ton cœur », 1 vidéocassette de 15 min, guide. (DREF JYVE/V8699 + G)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multi-média], réalisé par Betty Wiseman DOUCETTE et Shelagh MacDonald FOWLER, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RIPLEY, Dale, et Roderick BROOKS. *Découverte de la culture au Canada*, Edmonton, Éditions Duval, 1998, 144 p. (DREF 305.800971 R589c)

Toi et tes parents : comment traverser les années difficiles, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1984, 1 vidéocassette de 22 min, guide du professeur. (DREF JLGX/V4248)

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.B.3c *L'élève sera apte à :*

Décrire des stratégies (p. ex. la médiation, la résolution de conflits), **des comportements** (p. ex. chercher un compromis, un consensus, négocier, accepter des concessions, faire des reproches, s'esquiver, collaborer) **et des résultats éventuels** (c.-à-d. situations où les deux antagonistes gagnent; où l'un gagne et l'autre perd; où les deux perdent) **qui sont associés à la résolution de conflits entre amis ou entre pairs.**

Suggestions pour l'enseignement

*** Enseigner de concert avec les RAS C.4.7.B.3b et H.4.7.A.4

Voir la suggestion pour l'enseignement **Entre l'arbre et l'écorce** dans le RAS C.4.7.B.3b.

Suggestions pour l'évaluation

Voir la suggestion pour l'évaluation **Entre l'arbre et l'écorce** dans le RAS C.4.7.B.3b.

Remarques pour l'enseignant

Voici les étapes du processus de résolution de conflits :

- Préciser le but;
- Dire ce qui est arrivé;
- Dire comment on se sent et pourquoi;
- S'assurer qu'on comprend bien le point de vue de l'autre;
- Déterminer les contraintes, les limites et les solutions;
- Dire ce qu'on peut faire soi-même pour résoudre le problème;
- Dire si on est d'accord ou pas avec la solution proposée par l'autre (les autres).
- Choisir la meilleure solution;
- Décider ensemble quelle sera la meilleure solution.
- Évaluer l'efficacité;
- Le problème est-il résolu?

Voici quelques stratégies à employer lors des conflits :

- Admettre ses erreurs;
- Demander pardon s'il y a lieu;
- Se calmer lorsqu'on est fâché;
- Décrire verbalement ce qui s'est passé;
- Voir les choses sous un autre angle;
- Manifester de l'empathie.

Voici des stratégies d'affirmation de soi :

- Dire non d'une voix ferme;
- Regarder la personne dans les yeux;



Remarques pour l'enseignant (suite)

- Rester calme;
- Parler à la première personne (message Je);
- Répéter le même message;
- Changer de sujet au besoin;
- S'éloigner.

Voir l'ouvrage *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, qui s'avèrent être une ressource particulièrement utile lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : cahier d'intégration*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 172 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : livre du maître*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 381 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 183 p. (DREF 370.115 F796 01)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multi-média], réalisé par Betty Wiseman DOUCETTE et Shelagh MacDonald FOWLER, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.7.B.4 L'élève sera apte à :

Décrire comment utiliser des stratégies de refus et d'évitement dans des situations pouvant être dangereuses ou dans un contexte social stressant (p. ex. résister aux pressions négatives de ses pairs, user de fermeté avec discernement).

Suggestions pour l'enseignement

Arrête et réfléchis

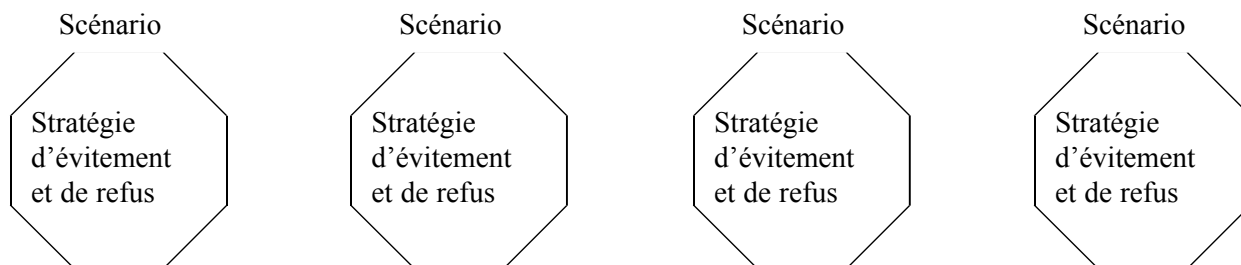
- Demander aux élèves de dresser une liste de stratégies d'évitement ou de refus ainsi que comment utiliser ces stratégies convenablement lorsque se présente une situation difficile. Exemple de situation : *Vos amis se rendront au centre commercial après l'école. Ils ont l'intention de « piquer » quelques disques compactes. Vous ne voulez pas participer à ce délit. Que devriez-vous faire?*
- Distribuer le texte à l'annexe 56 et demander aux élèves, en groupe, de présenter une stratégie de refus et d'évitement. Puis les inviter à présenter leur stratégie et à comparer les solutions de chaque groupe. Discuter de l'efficacité des solutions.



Voir l'annexe 56 : Stratégies de refus et d'évitement – Saynète.

L'hexagone

- Demander aux élèves de créer quatre scénarios de situations qui pourraient être dangereuses ou des situations sociales dans lesquels ils auraient à faire valoir des habiletés d'évitement ou de refus. Leur demander d'écrire chaque situation type sur l'arc extérieur de l'hexagone et d'indiquer la stratégie d'évitement ou de refus à l'intérieur de l'hexagone.



Voir l'annexe 57 : Stratégies de refus et d'évitement – Feuille de travail.

Suggestions pour l'évaluation

Arrête et réfléchis

- Distribuer la feuille d'évaluation à l'annexe 58 et demander aux élèves de décrire comment utiliser des stratégies de refus et d'évitement dans des situations dangereuses ou dans un contexte social stressant. Noter s'ils sont en mesure de le faire.



Voir l'annexe 58 : Stratégies de refus et d'évitement – Feuille d'évaluation.

L'hexagone

- Évaluer la feuille de travail à l'annexe 57 et noter si l'élève est en mesure de décrire comment utiliser des stratégies de refus et d'évitement dans des situations pouvant être dangereuses ou dans un contexte social stressant.



Voir l'annexe 57 : Stratégies de refus et d'évitement – Feuille de travail.

Remarques pour l'enseignant

Exemple de stratégies d'évitement ou de refus :

- Trouvez des raisons pour partir;
- Quitter physiquement la situation;
- Ignorer la situation;
- Donner son opinion avec fermeté;
- Dire « non ».

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Apprendre à dire non, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1984, 1 vidéocassette de 23 min, guide du professeur. (DREF JLHB/V4249)

Je peux dire « Non », [enregistrement vidéo], réalisé par Doris SANFORD et Pierre BÉLANGER, Montréal, Centre St-Pierre, 1994, coll. « Cœur à cœur », 1 vidéocassette de 6 min. (DREF 53633/V0124)

Mal dans sa peau, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTE/V8553 + G)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multi-média], réalisé par Betty Wiseman DOUCETTE et Shelagh MacDonald FOWLER, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.7.A.1 L'élève sera apte à :



Évaluer et réviser ses objectifs personnels dans les domaines de la santé et de l'éducation (p. ex. conditionnement physique, habiletés motrices, nutrition, mode de vie actif, hygiène personnelle, résultat scolaire) **en vue d'améliorer sa santé et son bien-être.**

Suggestions pour l'enseignement

Retour sur les objectifs fixés

- Inviter les élèves à reprendre l'annexe 59 et à évaluer s'ils sont parvenus à atteindre les objectifs à courts et à long terme qu'ils s'étaient fixés. Les inviter à modifier leurs objectifs pour qu'ils soient réalisables. Proposer de noter ces modifications sur une feuille de papier et les inviter à la joindre à l'annexe.
- Rappeler l'importance de se fixer des objectifs, mais aussi d'évaluer de temps en temps ces derniers pour s'assurer de ne pas perdre de vue les objectifs à atteindre.
- Proposer aux élèves de se fixer d'autres objectifs en matière de santé et d'éducation et distribuer de nouveau l'annexe 59 à cet effet. Les élèves peuvent aussi choisir de consigner ces données d'une autre façon.



Voir l'annexe 59 : Objectifs à court et à long terme – Plan.

Ça m'appartient

- Inviter les élèves à nommer des objectifs à court et à long terme qu'ils pourraient poursuivre, particulièrement dans les domaines de la santé et de l'éducation, seul ou en équipe, en vue d'améliorer leur santé et leur bien-être.
- Proposer aux élèves de faire un remue-méninges de tout ce qu'ils peuvent faire pour atteindre chacun de ces objectifs. Par exemple, pour intégrer une plus grande quantité d'activité physique à leur mode de vie, ils peuvent diviser l'objectif en sous-objectifs, dont certains peuvent être à court terme (marcher 30 minutes chaque fois qu'on a le temps, monter l'escalier plutôt que de prendre l'ascenseur) et d'autres à long terme (participer à un sport d'équipe au centre communautaire), ou ils peuvent faire d'autres modifications appropriées (p. ex. combiner deux activités, supprimer une activité) en fonction du niveau de complexité de l'activité, du temps disponible ou d'autres imprévus (objectifs trop ambitieux, imprévus, autres priorités, maladie, besoin de changement, conflit d'horaire, accident, etc.).
- Encourager les élèves à noter leurs idées sur un tableau (ou un calendrier) de façon à avoir une vue d'ensemble du processus d'établissement d'objectifs. Poser des questions en vue d'une discussion :
 - *Est-ce la bonne façon d'atteindre votre objectif?*
 - *De quelles autres façons pourriez-vous atteindre votre objectif?*
 - *Quelles modifications devez-vous apporter à vos idées? Pourquoi?*
 - *Comment peut-on rectifier son objectif pour le rendre plus facilement réalisable?*
- Encourager les élèves à choisir au moins un objectif à court terme et un objectif à long terme et à les mettre en application. Distribuer l'annexe 60.

Note :

Voir les RAS C.5.6.A.1 (pratiques régulières d'hygiène), C.5.6.C.1a (choix alimentaires et types d'activité physique à pratiquer), H.5.6.A.1 (plan d'action) et H.5.6.A.2 (élaborer un plan d'action personnel).



Suggestions pour l'enseignement (suite)



Voir l'annexe 60 : Objectifs personnels en santé et en éducation – Tableau.

- Donner aux élèves du temps régulièrement en classe pour revoir leurs objectifs, en discuter avec un partenaire et y apporter des modifications.

Dans le filet

- Lorsque les élèves atteignent un objectif, les inviter à soumettre un bref compte rendu de l'objectif. Leur proposer d'inscrire les objectifs qu'ils ont atteints, le délai dans lequel ils les ont atteints et d'ajouter des observations sur la façon dont ils ont modifié l'objectif en vue d'améliorer leur santé et leur bien-être.

Notes :

Voir les ouvrages *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève et *Prendre sa vie en main*, qui s'avèrent être des ressources particulièrement utiles lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, ACSPEL, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : cahier d'intégration*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 172 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : livre du maître*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 381 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 183 p. (DREF 370.115 F796 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

BOISVERT-BELLEMARE, Gaétane. *Aujourd'hui... pour demain! Économie familiale, 2^e secondaire : guide d'enseignement*, Montréal, Lidec, 1994, 476 p. (DREF 640.76 A923 G)

BOISVERT-BELLEMARE, Gaétane. *Aujourd'hui... pour demain! Économie familiale, 2^e secondaire, module 2 : Économie familiale et planification alimentaire : fiches d'apprentissage*, Montréal, Lidec, 1994, 98 p. (DREF 640.76 A923 v.2 F)

BOISVERT-BELLEMARE, Gaétane. *Aujourd'hui... pour demain! Économie familiale, 2^e secondaire, tome 2 : Économie familiale et planification alimentaire*, Montréal, Lidec, 1994, 164 p. (DREF 640.76 A923 v.2)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant / gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant / gagnante : techniques de réussite au secondaire : guide pédagogique*, Laval, Beauchemin, 1991, 226 p. (DREF 373.130281 F778p G)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, Montréal, Guérin, 1991, 276 p. (DREF 640 P387e)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie : cahier d'activités*, Montréal, Guérin, 1988, 274 p. (DREF 640 P387e)



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.7.A.2 L'élève sera apte à :

Définir des critères (p. ex. coût, valeurs, attentes, avantages à long terme) **permettant d'évaluer les conséquences de choix incompatibles avec un mode de vie actif et sain dans diverses situations types** (p. ex. tabagisme, jeux de hasard, consommation d'alcool).

Suggestions pour l'enseignement

Pour et contre

- Demander aux élèves d'imaginer qu'ils achètent de nouvelles chaussures de sport. Faire un remue-méninges des critères sur lesquels ils se fonderaient pour prendre une décision. Écrire chaussures de sport au tableau et faire une toile d'araignée pour tenir compte des critères.
- Distribuer l'annexe 61 et faire un remue-méninges avec les élèves de diverses situations qui privilégient un mode de vie inactif et malsain (p. ex. tabagisme, jeux de hasard, consommation d'alcool). Ensuite les inviter à se choisir un partenaire puis à peser le pour et le contre de chaque situation. Faire une mise en commun. Leur demander quels critères semblaient peser le plus.



Voir l'annexe 61 : Critères et système d'évaluation – Feuille de travail.

Suggestions pour l'évaluation

Pour et contre

- Distribuer l'annexe 62 au cours de l'année quand viendra le moment d'évaluer les conséquences de choix incompatibles avec un mode de vie actif et sain dans diverses situations. Inviter les élèves à évaluer le pour et le contre tout en définissant les critères sur lesquels ils se fondent. Évaluer s'ils sont en mesure de le faire.



Voir l'annexe 62 : Critères et système d'évaluation – Feuille d'évaluation.

Remarques pour l'enseignant

Voir les ouvrages *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités* et *Prendre sa vie en main*, qui s'avère être une ressource particulièrement utile lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Apprendre à dire non, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1984, 1 vidéocassette de 23 min, guide du professeur. (DREF JLHB/V4249)



BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : guide pédagogique, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1990, 339 p. (DREF 370.115 R771 01)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Abus d'alcool et de drogues*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/alcohol.html, (juillet 2003).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Tabagisme*, [En ligne], 2003, <http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html>, (juillet 2003).

Changement d'air, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTN/V8562 + G)

KAMENITZ, Lois. *Prendre sa vie en main : guide du maître*, 2^e édition, Montréal, Éditions de la Chenelière, 1990, 133 p. (DREF 370.11 B858p M)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Tabagisme*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003177932&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (juillet 2003).

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Toxicomanie*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048003176982&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (juillet 2003).

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *Le tabagisme*, Bonneuil-les-Eaux, France, Gamma, Montréal, École active, 1997, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 613.85 S215t)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *Les drogues*, Bonneuil-les-Eaux, France, Gamma, Montréal, École active, 1997, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 362.29 S215d)

Savoir décider, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JM TL/V8560 + G)



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.7.A.3 *L'élève sera apte à :*

Employer ses habiletés interpersonnelles (c.-à-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) **pour s'adapter à de nouvelles activités, à de nouvelles situations ou à d'autres changements, dans le contexte scolaire.**

Suggestions pour l'enseignement

Habiletés interpersonnelles

- Faire valoir l'importance de **communiquer efficacement** (donner de bonnes directives afin de bien comprendre), de **coopérer ou de collaborer** (travailler ensemble pour réussir la tâche), de **respecter les autres** (travailler tout en respectant ce que les autres disent ou font) et de **prendre ses responsabilités** dans les activités suivantes.
- Demander à une personne de se rendre au tableau. Sur une feuille volante, placer une image peu complexe composée de formes. S'assurer que la personne au tableau ne voit pas l'image mais que le reste de la classe la voit. Inviter un élève de la classe à donner des directives à l'élève au tableau de manière à ce qu'il puisse dessiner l'image. Bander les yeux de l'élève qui donne les directives ou lui demander de se tourner. Cependant, avertir l'élève au tableau qu'il ne peut pas poser de questions ou même parler. Comparer les images. Recommencer avec un autre élève et une autre image mais cette fois, inviter l'élève au tableau à demander des précisions. Comparer les dessins. Faire des groupes de deux et demander aux élèves de dessiner des images simples et de faire le même processus mais cette fois, deux par deux.
- Demander aux élèves de former des groupes et leur donner au moins huit pièces d'équipement (p. ex. sacs de fèves, boîtes, contenants de lait). Leur dire que la tâche consiste à fabriquer ensemble la plus haute tour possible avec l'équipement fourni.
- Jouer au jeu des appareils électroménagers. Annoncer le but du jeu : *Vous allez travailler en équipe pour mimer des appareils de façon à ce que les autres élèves puissent rapidement deviner de quoi il s'agit. Vous allez vous servir de votre corps pour imiter l'appareil. Par exemple : pour mimer un téléphone en équipe, deux personnes s'agenouillent pour faire la base du téléphone, une autre se penche au-dessus pour former le combiné; le dernier joue la personne qui se sert du téléphone, toujours en mimant les actions.* Attribuer à chaque groupe un appareil électroménager secret. Par exemple, un réfrigérateur, un téléphone, un ordinateur, un jeu vidéo, une machine à laver, un malaxeur, une machine à pop-corn, une sècheuse, une machine à laver, etc. Leur accorder de 5 à 7 minutes pour la concertation. Puis inviter chaque groupe à présenter leur appareil et les autres élèves à deviner de quel appareil il s'agit.
- Aller au gymnase ou dans la cour d'école. Donner un nombre de moins de 15. Par exemple, choisir le nombre 7. Inviter les élèves à constituer rapidement autant de groupes de 7 que possible. Leur dire qu'ils doivent se tenir la main et former un cercle. Noter que si le nombre d'élèves n'est pas un multiple de 7, il y aura des élèves qui ne feront pas partie d'un groupe. Rappeler que l'objectif est de faire autant de groupes de 7 que possible. Une fois les groupes de 7 formés, changer de nombre. Donner le nombre 3 par exemple. Inviter les élèves à faire autant de groupes de 3 que possible et aussi rapidement que possible. Préciser qu'ils doivent s'entraider. Passer rapidement d'un nombre à l'autre.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Mener une discussion avec les élèves au sujet de l'importance des habiletés interpersonnelles lors de leur adaptation éventuelle à de nouvelles situations ou à d'autres changements dans le contexte scolaire (p. ex. un nouvel élève avec des besoins spéciaux ou un nouvel élève d'une autre culture arrive à l'école, faire partie d'une nouvelle équipe sportive ou d'un nouveau comité, etc.).

Suggestions pour l'évaluation

Habiletés interpersonnelles

- Demander aux élèves d'évaluer leurs propres habiletés interpersonnelles lors des activités de la leçon à l'aide de l'annexe 63.



Voir l'annexe 63 : Habiletés interpersonnelles – Feuille d'évaluation.

- Évaluer les élèves sur leur capacité d'employer les habiletés interpersonnelles lors des activités de la leçon à l'aide de la feuille d'évaluation (fiche de l'enseignant) à l'annexe 63.



Voir l'annexe 63 : Habiletés interpersonnelles – Feuille d'évaluation.

Remarques pour l'enseignant

Voir les ouvrages *Prendre sa vie en main, Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives et *Prendre ses responsabilités*, qui s'avèrent être des ressources particulièrement utiles lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : guide pédagogique, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1990, 339 p. (DREF 370.115 R771 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

KAMENITZ, Lois. *Prendre sa vie en main : guide du maître, 2^e édition*, Montréal, Éditions de la Chenelière, 1990, 133 p. (DREF 370.11 B858p M)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multi-média], réalisé par Betty Wiseman DOUCETTE et Shelagh MacDonald FOWLER, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.7.A.4 *L'élève sera apte à :*

Appliquer des stratégies de résolution de conflits (p. ex. en faisant des jeux de rôle pour simuler les réactions lors d'un conflit; en agissant comme médiateur avec ses pairs) **dans diverses situations types** (p. ex. l'arrivée de nouveaux camarades de classe, un changement de classe, l'influence négative d'un groupe de camarades à laquelle il faut résister).

Suggestions pour l'enseignement

*** Enseigner de concert avec les RAS C.4.7.B.3c et H.4.7.A.4

Voir la suggestion pour l'enseignement **Entre l'arbre et l'écorce** dans le RAS C.4.7.B.3b.

Suggestions pour l'évaluation

Voir la suggestion pour l'évaluation **Entre l'arbre et l'écorce** dans le RAS C.4.7.B.3b.

Remarques pour l'enseignant

Voici les étapes du processus de résolution de conflits :

- Préciser le but;
- Dire ce qui est arrivé;
- Dire comment on se sent et pourquoi;
- S'assurer qu'on comprend bien le point de vue de l'autre.
- Déterminer les contraintes, les limites et les solutions;
- Dire ce qu'on peut faire soi-même pour résoudre le problème;
- Dire si on est d'accord ou pas avec la solution proposée par l'autre (les autres).
- Choisir la meilleure solution;
- Décider ensemble quelle sera la meilleure solution.
- Évaluer l'efficacité;
- Le problème est-il résolu?

Voici quelques stratégies à employer lors des conflits :

- Admettre ses erreurs;
- Demander pardon s'il y a lieu;
- Se calmer lorsqu'on est fâché;
- Décrire verbalement ce qui s'est passé;
- Voir les choses sous un autre angle;
- Manifester de l'empathie.



Remarques pour l'enseignant (suite)

Voici des stratégies d'affirmation de soi :

- Dire non d'une voix ferme;
- Regarder la personne dans les yeux;
- Rester calme;
- Parler à la première personne (message Je);
- Répéter le même message;
- Changer de sujet au besoin;
- S'éloigner.

Voir l'ouvrage *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, qui s'avèrent être une ressource particulièrement utile lors de l'enseignement du présent RAS.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Bienvenue dans la gang, monsieur Chang, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTI/V8557 + G)

Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multi-média], réalisé par Betty Wiseman DOUCETTE et Shelagh MacDonald FOWLER, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)





Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

- ❑ C.4.7.A.1 Comparer les attitudes et les comportements (c.-à-d. inclusion/exclusion, acceptation/rejet, ouverture/discrimination) **qui ont une influence sur les sentiments d'appartenance.**
- ❑ C.4.7.A.2a Indiquer des obstacles (p. ex. faits nouveaux, capacités, priorités, valeurs, ressources, attitudes, maladies, blessures) **qui peuvent avoir une incidence sur la réalisation de ses objectifs et sur l'application de ses stratégies** (p. ex. application du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes), **et qui peuvent nécessiter des adaptations.**
- ❑ C.4.7.A.2b Décrire des habiletés mentales (c.-à-d. établissement d'objectifs, concentration, gestion du stress, visualisation, pensée positive) **qui sont nécessaires pour améliorer son rendement ou sa performance, pour bien se préparer et pour éprouver de la satisfaction.**
- ❑ C.4.7.A.3 Exposer des avantages du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes menant à des décisions personnelles responsables qui favorisent la santé (p. ex. prévenir les décisions impulsives ou négatives, procurer des bienfaits à long terme, sur le plan de la santé).
- ❑ C.4.7.B.1a Indiquer des comportements socialement acceptables (p. ex. maintenir une bonne ouverture d'esprit, se montrer prêt à faire des efforts, être à l'écoute de ses propres sentiments et émotions, s'éloigner lorsqu'une situation provoque sa colère) **en présence d'une situation nouvelle ou de changements** (p. ex. participer à de nouvelles activités, choisir de nouveaux amis).
- ❑ C.4.7.B.1b Décrire la conduite à adopter (p. ex. seul ou en groupe, notamment au sein d'une équipe sportive), **conformément aux règles de bienséance, lors de diverses activités physiques ou sociales.**
- ❑ C.4.7.B.2a Indiquer des caractéristiques (p. ex. soumission/opposition, confiance en soi, ton de la voix, contact visuel, langage corporel) **associées à chacun des styles de communication** (p. ex. passif, agressif, ferme) **et aux qualités d'un bon chef de file** (p. ex. enthousiasme, éloquence, fiabilité, sens de l'organisation).
- ❑ C.4.7.B.2b Reconnaître des contextes à l'école (p. ex. orchestres, équipes sportives, clubs) **et ailleurs** (p. ex. projets communautaires) **qui offrent la possibilité de se faire de nouveaux amis et de faire partie d'un groupe.**
- ❑ C.4.7.B.3a Nommer des techniques de maîtrise de la colère que l'on peut employer **plutôt que d'avoir recours à l'agressivité et à la violence** (p. ex. autopersuasion, activité physique, rédaction de lettres pour exprimer ses sentiments).

Connaissances (suite)

- ❑ C.4.7.B.3b Décrire des effets de situations de conflits (c.-à-d. changements, situations nouvelles, influences négatives d'un groupe, malhonnêteté) **sur le comportement et le développement d'une personne** (p. ex. lorsqu'elle essaie de s'adapter à un nouvel environnement ou à un nouveau régime de vie, de se faire de nouveaux amis, de s'adapter à des changements ou de s'affirmer).
- ❑ C.4.7.B.3c Décrire des stratégies (p. ex. la médiation, la résolution de conflits), **des résultats éventuels** (c.-à-d. situations où les deux antagonistes gagnent; où l'un gagne et l'autre perd; où les deux perdent) **et des comportements** (p. ex. chercher un compromis, un consensus, négocier, accepter des concessions, faire des reproches, s'esquiver, collaborer) **qui sont associés à la résolution de conflits entre amis ou entre pairs.**
- ❑ C.4.7.B.4 Décrire comment utiliser des stratégies de refus et d'évitement dans des situations pouvant être dangereuses ou dans un contexte social stressant (p. ex. résister aux pressions négatives de ses pairs, user de fermeté avec discernement).

Habiletés

- ➡ H.4.7.A.1 Évaluer et réviser ses objectifs personnels dans les domaines de la santé et de l'éducation (p. ex. conditionnement physique, habiletés motrices, nutrition, mode de vie actif, hygiène personnelle, résultat scolaire) **en vue d'améliorer sa santé et son bien-être.**
- ❑ H.4.7.A.2 Définir des critères (p. ex. coût, valeurs, attentes, avantages à long terme) **permettant d'évaluer les conséquences de choix incompatibles avec un mode de vie actif physiquement et sain dans diverses situations types** (p. ex. tabagisme, jeux de hasard, consommation d'alcool).
- ❑ H.4.7.A.3 Employer ses habiletés interpersonnelles (c.-à-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) **pour s'adapter à de nouvelles activités, à de nouvelles situations ou à d'autres changements, dans le contexte scolaire.**
- ❑ H.4.7.A.4 Appliquer des stratégies de résolution de conflits (p. ex. en faisant des jeux de rôle pour simuler les réactions lors d'un conflit; en agissant comme médiateur avec ses pairs) **dans diverses situations types** (p. ex. l'arrivée de nouveaux camarades de classe, un changement de classe, l'influence négative d'un groupe de camarades à laquelle il faut résister).

Indicateurs d'attitudes

- 4.1 Manifester une attitude positive à l'égard de l'apprentissage, de sa croissance et de sa santé.
- 4.2 Être sensible aux besoins et aux capacités des autres.
- 4.3 Faire preuve d'un bon sens des responsabilités dans son travail et ses jeux.
- 4.4 Manifester le désir de jouer franc-jeu et de travailler en collaboration avec les autres.
- 4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement.
- 4.6 Aimer participer et apprendre.

