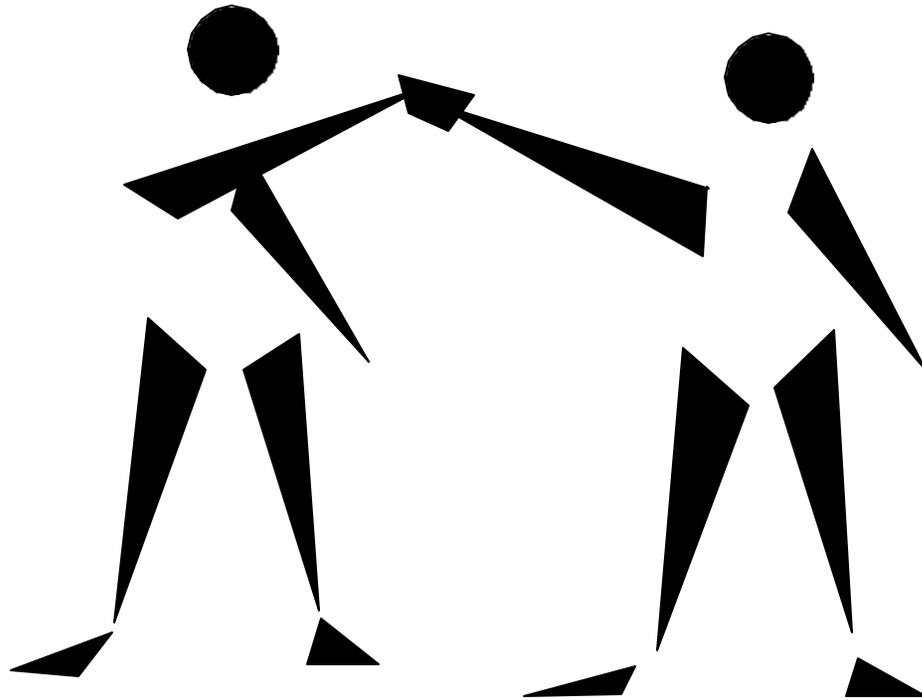


# Gestion personnelle et relations humaines



## Gestion personnelle et relations humaines

### Explication du RAG

Une programmation efficace vise le développement des habiletés de gestion personnelle et des habiletés applicables aux relations humaines chez les jeunes pour que ceux-ci adoptent de saines habitudes de vie, établissent des rapports positifs avec les autres et s'orientent par rapport à des choix de vie et de carrière. De plus ces habiletés permettent aux jeunes de résister à la toxicomanie, aux gangs, à l'absentéisme, au décrochage scolaire ainsi que d'éviter les grossesses à l'adolescence. La famille, l'école et la communauté partagent la responsabilité du développement des habiletés de gestion personnelle et de relations sociales de l'enfant. La famille joue un rôle éducatif primordial quant au développement d'attitudes, de croyances et de valeurs qui encouragent l'épanouissement personnel et social de l'enfant. Or, la recherche nous montre que l'enseignement de type traditionnel axé sur les connaissances n'a pas, selon toute évidence, d'effet important sur le plan des habiletés et des comportements. Il faut mettre en œuvre des programmes efficaces qui visent le développement des habiletés de gestion personnelle et des habiletés applicables aux relations humaines en vue de prévenir les problèmes sanitaires et sociaux, de modifier les comportements nuisibles et de doter les jeunes d'une solide dose de résistance pour affronter la vie.

Le résultat d'apprentissage général sur lequel porte le présent chapitre vise le développement, chez l'élève, de la capacité de comprendre, de gérer et d'exprimer les aspects sociaux et émotifs de sa vie. Ainsi, *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.*

### Explication des RAS

Pour les besoins du Cadre, on a déterminé cinq catégories d'habiletés de gestion personnelle et d'habiletés applicables aux relations humaines. On considère que ces habiletés sont à la base d'une gestion personnelle efficace dans la vie de tous les jours. De plus, ces cinq catégories d'habiletés se rapportent à des processus généraux, y compris des étapes, des facteurs positifs et négatifs et des stratégies ou des solutions de problème possibles. Les cinq catégories sont les suivantes :

- Habiletés de planification et d'établissement d'objectifs;
- Habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes;
- Habiletés interpersonnelles;
- Habiletés de résolution de conflits;
- Habiletés de gestion du stress.

Les résultats d'apprentissage de l'élève liés aux habiletés visent surtout le développement et la maîtrise de processus généraux dans le contexte de la vie de tous les jours. Des stratégies d'apprentissage actives et interactives favoriseront le développement de relations interpersonnelles et d'une estime de soi positive et la capacité qu'a l'élève de prendre des décisions de nature à favoriser sa santé. Les élèves auront l'occasion de participer à des activités de groupe basées sur la résolution de problèmes qui renforcent la coopération, le travail d'équipe et l'équité. De plus, pour aider les élèves à devenir plus résistants, plus sains et plus heureux, on développera les habiletés qui permettent de réduire les conflits et de gérer le stress.

Les résultats d'apprentissage de l'élève sur la **Gestion personnelle et les relations humaines** liés aux connaissances visent surtout l'information dont l'élève a besoin pour comprendre ses sentiments, ses pensées, ses actions et ceux des autres. En outre, on encourage les élèves à obtenir des renseignements pertinents et exacts de sources d'information variées telles que la maison, l'école, les pairs, la communauté et les médias. Par exemple, quelle est la gamme d'émotions et quelles sont les façons acceptables de les exprimer? Quelles sont les étapes et les stratégies qui peuvent les aider à résoudre un problème? Quelles sont les sources d'information sûres et exactes? Comment peut-on prévenir ou minimiser les problèmes, les conflits, les maladies? L'élève acquiert une meilleure compréhension des habiletés de gestion personnelle et des relations humaines, des raisons pour lesquelles on les utilise et de la manière de les mettre en pratique dans le contexte d'un mode de vie actif physiquement et sain.

Les attitudes, les croyances et les valeurs jouent un rôle important dans le développement des habiletés de gestion personnelle et des habiletés applicables aux relations humaines. Pour que l'élève poursuive son apprentissage la vie durant et pour qu'il adopte un mode de vie actif et sain, il doit saisir l'importance qu'ont la soif d'apprendre, la sensibilité envers les autres, le sentiment d'être responsable de ses actes et l'adoption d'une attitude positive à l'égard du savoir, de la croissance personnelle et de la santé. Ainsi, les indicateurs d'attitudes énoncés dans le présent chapitre doivent servir à orienter l'enseignement, l'apprentissage et l'évaluation ainsi que la rédaction de commentaires dans les bulletins des élèves.

## Autres considérations

Le chapitre de **Gestion personnelle et relations humaines** constitue, parmi les résultats d'apprentissage généraux du Cadre, le principal point d'intersection des habiletés et des connaissances. Il touche aux domaines de compétences de base (c.-à-d. l'alphabétisation et la communication,

la résolution de problèmes, les relations humaines et la technologie) qui s'appliquent à tous les programmes d'études du Manitoba et il respecte les principes généraux de l'intégration présentés dans *Les bases de l'excellence* (1995). Il contient des liens avec d'autres matières scolaires et d'autres disciplines (voir l'annexe C, « Liens curriculaires », pour obtenir plus de détails), favorisant ainsi le recours à une approche intégrée et holistique pour la mise en œuvre. Il contient aussi des liens avec d'autres résultats d'apprentissage généraux du Cadre pour que les élèves apprennent à appliquer les habiletés de gestion personnelle et les habiletés applicables aux relations sociales dans le contexte de l'étude de la **Motricité**, de la **Gestion de la condition physique**, de la **Sécurité** et des **Habitudes de vie saines**. Par exemple, l'élève doit appliquer le processus d'établissement d'objectifs et de planification à l'élaboration d'un programme personnel de conditionnement physique, à la planification de son alimentation ou à la modification de comportements sociaux.

Pour arriver aux résultats d'apprentissage spécifiques du chapitre de **Gestion personnelle et relations humaines**, l'élève doit vivre de manière très active et interactive de nombreuses expériences d'apprentissage. Il est probable qu'un bon programme d'études qui préconise l'utilisation de stratégies basées sur la théorie de l'apprentissage social (Contento et al, 1992) et qui définit clairement les processus qui déclenchent l'apprentissage mène à une amélioration des habiletés relatives au comportement, à l'auto-efficacité et à une modification des intentions et des comportements. Les expériences d'apprentissage lui permettront aussi de développer, d'analyser, de mettre à l'essai et d'appliquer ses habiletés générales, notamment lors de la résolution de conflits, de la prise de décisions et de la résolution de problèmes, dans le contexte de l'activité physique ou dans d'autres contextes scolaires.

De nombreux modèles décrivent les habiletés générales applicables à la gestion personnelle et aux relations humaines. Le Cadre en propose un : le modèle DECIDE de prise de décisions et de résolution de problèmes. Ce modèle intègre les valeurs et les 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: connaissances 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.

Voici quelques valeurs généralement acceptées qui jouent un rôle important dans le processus de résolution de problèmes ou de prise de décisions.

- *Sincérité* : Être de bonne foi, sans essayer de se tromper soi-même ni de tromper les autres.
- *Équité* : Reconnaître à tous des droits égaux, sans égard à la religion, à la race, au sexe, à la source de revenu, à l'âge, aux habiletés, à la situation de famille, à la nationalité d'origine.
- *Sens des responsabilités* : S'acquitter de ses obligations et se sentir responsable de ses actes.
- *Justice* : Être juste envers tous.
- *Respect* : Faire preuve d'attention, de compréhension, de tolérance à l'égard des autres; apprécier la diversité.
- *Considération* : Avoir beaucoup d'égard pour les autres, faire preuve de générosité.

- *Fidélité* : Respecter ses engagements envers sa famille, sa communauté et son pays ainsi qu'envers les idéaux et les valeurs qui contribuent à la qualité de vie des gens.

## Continuum d'apprentissage

### Jeune enfance : Introduction

Au cours de la jeune enfance (de la maternelle à la 4<sup>e</sup> année), les résultats d'apprentissage spécifiques du présent chapitre sont conçus pour développer chaque habileté de gestion personnelle et chaque habileté applicable aux relations humaines selon une progression échelonnée sur les cinq années du cycle. L'accent porte sur le développement d'une image de soi positive et sur l'effet que cette dernière a sur la personne et sur les autres. En général, à la fin de la 4<sup>e</sup> année, l'élève devrait avoir atteint le stade élémentaire de développement des habiletés générales. Il devrait posséder des connaissances de base à leur sujet.

### Cycle intermédiaire : Acquisition et application

Pendant le cycle intermédiaire (de la 5<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année), la croissance et le développement de l'élève sont marqués par des changements physiques et socioaffectifs importants. Les résultats d'apprentissage spécifiques du présent chapitre traitent alors surtout des facteurs ayant une incidence sur le développement personnel dans le contexte social, et les façons de faire face au changement et à la croissance. L'élève est appelé à essayer, à mettre en pratique et à décrire des habiletés et des stratégies applicables à la gestion personnelle et aux relations humaines dans divers contextes typiques de son âge, ce qui a pour effet d'améliorer sa capacité fonctionnelle d'utilisation des habiletés générales.

## Secondaire : Acquisition, application et personnalisation

Au début du secondaire, l'élève possède des connaissances et des habiletés de base dans le domaine de la gestion sociale et des relations humaines. Il est donc prêt à examiner en détail, à évaluer, à analyser et à porter une attention personnelle aux facteurs qui incitent les gens à prendre des décisions favorables à leur santé ou qui ont l'effet contraire. Ainsi, l'élève doit, par exemple, appliquer le processus de prise de décisions et de résolution de problèmes dans des cas bien précis, notamment des situations où il est question de risques pour la santé. Il doit aussi participer à des discussions, à des séances de remue-méninges, à des reconstitutions de textes, à des débats, à des jeux de rôle et à des recherches d'information, autant d'activités qui constituent des stratégies de résolution de problèmes applicables à diverses situations et qui lui permettront de comprendre le processus conduisant à des décisions éclairées et responsables. L'élève s'exerce à l'écoute active, il enrichit son expérience du travail collectif et il développe des habiletés et des stratégies à titre d'animateur ou de modérateur de groupe, ce qui lui permet d'apprendre à vivre en harmonie avec les autres et d'interagir de manière positive et constructive. De plus, toutes les habiletés relatives à la gestion personnelle et aux relations humaines contribuent à l'acquisition d'habiletés qui accroîtront son employabilité et qui aideront au développement de sa carrière.

## Tableau synthèse

Le tableau synthèse de la page 126 présente les domaines, les sous-domaines et les indicateurs d'attitudes du résultat d'apprentissage général de *Gestion personnelle et relations humaines*. Il s'agit d'une vue d'ensemble de ce que l'élève doit connaître et savoir faire.

## Tableau synoptique

Le tableau synoptique du résultat d'apprentissage général de *Gestion personnelle et relations humaines* (page 127) présente les résultats d'apprentissage spécifiques de l'élève pour chaque année scolaire en tenant compte des stades suivants, représentés par des icônes : éveil, acquisition ou développement, et maintien. Le but du tableau est de faciliter l'enseignement, l'apprentissage et l'évaluation à tous les niveaux scolaires.



## 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
<b>Connaissances</b>	<b>A</b>	Développement personnel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conscience et estime de soi;</li> <li>2. Établissement d'objectifs;</li> <li>3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes.</li> </ol>	<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 travailler en collaboration 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>
	<b>B</b>	Relations humaines.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responsabilités sociales;</li> <li>2. Rapports;</li> <li>3. Résolution de conflits;</li> <li>4. Stratégies d'évitement et de refus.</li> </ol>	
	<b>C</b>	Développement affectif.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentiments et émotions;</li> <li>2. Facteurs de stress;</li> <li>3. Effets du stress;</li> <li>4. Stratégies de gestion du stress.</li> </ol>	
<b>Habiletés</b>	<b>A</b>	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"> <li>1. Établissement d'objectifs et planification;</li> <li>2. Prise de décisions et résolution de problèmes;</li> <li>3. Habiletés interpersonnelles;</li> <li>4. Habiletés de résolution de conflits;</li> <li>5. Habiletés de gestion du stress.</li> </ol>	





## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### Domaine A : Développement personnel

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>1. Conscience et estime de soi</b></p> <p>(Liens avec le français ou l'anglais et les sciences humaines)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.M.A.1 <b>Indiquer les caractéristiques qui font de lui un être unique</b> (p. ex. caractéristiques physiques, aptitudes, sexe).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.1.A.1 <b>Reconnaître ses attributs positifs et ceux de sa famille ainsi que de ses camarades de classe</b> (p. ex. caractéristiques physiques, aptitudes et autres qualités, culture, réussites, faits marquants).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.2.A.1 <b>Reconnaître que chaque être humain est unique et capable de réussir</b> (c.-à-d. familles, champs d'intérêt, talents, émotions, ambitions).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.3.A.1 <b>Indiquer qu'il est important de se respecter soi-même, de respecter les autres et d'accepter les différences entre les personnes</b> (c.-à-d. langue, idées, aptitudes, caractéristiques physiques).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.4.A.1 <b>Décrire sommairement certains facteurs qui influent sur l'estime de soi et la confiance en soi</b> (p. ex. attitudes personnelles, soutien de son entourage, réussites, pensée positive, hérité, stéréotypes véhiculés par les médias).</p>

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine A : Développement personnel*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.4.5.A.1 <b>Indiquer comment les autres peuvent influencer sur l'image de soi et sur les sentiments que l'on éprouve envers soi</b> (p. ex. les compliments, la reconnaissance des réussites et les encouragements bâtissent la confiance, tandis que les moqueries et les insultes ont l'effet contraire).	<input type="checkbox"/> C.4.6.A.1 <b>Décrire les caractéristiques individuelles</b> (p. ex. sexe, race, famille, religion, communauté d'origine, apparence, champs d'intérêt, loisirs, méthodes d'apprentissage préférées) <b>qui contribuent au développement de l'identité personnelle, de la confiance en soi et de l'autonomie.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.7.A.1 <b>Décrire au moyen de comparaisons les attitudes et les comportements</b> (c.-à-d. inclusion/exclusion, acceptation/rejet, ouverture/discrimination) <b>qui façonnent les sentiments d'appartenance.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.8.A.1 <b>Décrire les effets des stéréotypes basés sur diverses variables</b> (p. ex. sexe, âge, race, rôles, images véhiculées par les médias, morphologie, orientation sexuelle, source de revenu) <b>ainsi que des manières</b> (p. ex. établir ou modifier les normes auxquelles on adhère soi-même ou auxquelles adhère le groupe) <b>de favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres au sein d'un groupe.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.S1.A.1 <b>Exposer ses points forts, ses valeurs et ses stratégies pour s'épanouir</b> (p. ex. améliorer ses points forts ou ses faiblesses, refaçonner ses pensées négatives, penser de manière positive, faire preuve de persévérance dans la poursuite des objectifs en dépit des obstacles) <b>et avoir une image de soi positive.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.S2.A.1 <b>Estimer ses attributs personnels et ses talents dans divers domaines</b> (p. ex. matières scolaires, sports, musique, arts, relations interpersonnelles, qualités personnelles) <b>et évaluer dans quelle mesure ces aspects de sa personnalité contribuent à atteindre ses buts</b> (p. ex. personnels, éducatifs, sociaux, professionnels).



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine A : Développement personnel*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<b>2. Établissement d'objectifs</b>  (Liens avec le français ou l'anglais)  a) Processus	<input type="checkbox"/> C.4.M.A.2a 	<input type="checkbox"/> C.4.1.A.2a <b>Indiquer l'importance du temps, de l'effort et de la coopération pour réaliser des tâches simples individuelles</b> (p. ex. attacher ses lacets) <b>et collectives</b> (p. ex. choisir le jeu que l'on jouera en groupe).	<input type="checkbox"/> C.4.2.A.2a <b>Donner des exemples d'objectifs réalistes qui font partie de la recherche d'un mode de vie sain et qui sont accessibles à court terme</b> (p. ex. prendre un goûter nutritif, aider un ami, jouer activement avec les autres pendant la récréation) <b>ou à long terme</b> (p. ex. courir plus vite, développer sa force musculaire, développer son système de transport de l'oxygène, ne pas avoir de carie).	<input type="checkbox"/> C.4.3.A.2a <b>Distinguer entre les objectifs à long terme</b> (p. ex. développer des os bien solides, réaliser un projet avec toute la classe) <b>et à court terme</b> (p. ex. consommer chaque jour la quantité recommandée de lait et de produits laitiers, faire ses devoirs quotidiennement).	<input type="checkbox"/> C.4.4.A.2a <b>Décrire un processus d'établissement et de poursuite d'objectifs personnels</b> (p. ex. évaluer ses moyens, fixer l'objectif, visualiser les étapes pour atteindre l'objectif, s'exercer, surveiller ses progrès, acquérir des automatismes, prendre plaisir à poursuivre l'objectif).
	b) Planification personnelle et sens des responsabilités  (Liens avec le français, l'anglais et les sciences humaines)	<input type="checkbox"/> C.4.M.A.2b 	<input type="checkbox"/> C.4.1.A.2b <b>Opposer les comportements qui dénotent un bon sens des responsabilités à ceux qui dénotent le contraire</b> (p. ex. être attentif en classe plutôt que déranger les autres, partager le matériel plutôt que le monopoliser, rester concentré sur la tâche à accomplir plutôt que s'agiter).	<input type="checkbox"/> C.4.2.A.2b <b>Indiquer comment faire preuve d'un bon sens des responsabilités à la maison et à l'école</b> (p. ex. tenir sa chambre en ordre, ranger ses affaires, obéir, adopter de saines habitudes de vie, faire ses devoirs, respecter les autres, jouer en toute sécurité, établir des limites raisonnables, demander de l'aide au besoin, offrir son aide aux autres).	<input type="checkbox"/> C.4.3.A.2b <b>Expliquer comment ses qualités</b> (c.-à-d. sa détermination, son sens des responsabilités, sa capacité de concentration) <b>et ses ambitions</b> (c.-à-d. sa volonté d'aider les autres, sa motivation à participer aux entreprises collectives) <b>influent sur ses progrès et ses réussites personnels.</b>

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### Domaine A : Développement personnel



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<p><input type="checkbox"/> C.4.5.A.2a <b>Indiquer comment un groupe peut se fixer des objectifs</b> (p. ex. par consensus, de manière arbitraire ou en laissant les membres prendre l'initiative chacun leur tour) <b>dans le contexte de l'apprentissage coopératif et de la constitution d'une équipe.</b></p> <p><input type="checkbox"/> C.4.5.A.2b <b>Montrer l'importance de pratiquer l'auto-régulation et de se sentir responsable de ses propres actes</b> (p. ex. attirer le respect des autres, se réaliser, améliorer sa qualité de vie, être un participant actif, faire preuve d'un bon esprit d'équipe) <b>pour arriver à s'épanouir.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.6.A.2a <b>Se fixer des objectifs à court et à long terme et les modifier au besoin</b> (p. ex. utiliser un agenda pour planifier son travail scolaire, suivre un programme d'entraînement pour participer à un marathon au sein d'une équipe de relais, faire des économies) <b>dans le domaine de la gestion personnelle</b> (c.-à-d. tâches, emploi du temps et responsabilités).</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.6.A.2b <b>Déterminer quelles techniques de gestion du temps et quelles méthodes d'organisation</b> (p. ex. faire des listes, établir un ordre de priorités) <b>peuvent être utiles pour planifier ses activités</b> (p. ex. étudier en vue d'un test ou d'un examen, réaliser des projets, se préparer pour une compétition).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.7.A.2a <b>Indiquer les obstacles</b> (p. ex. faits nouveaux, capacités, priorités, valeurs, ressources, attitudes, maladies, blessures) <b>qui peuvent avoir une incidence sur la réalisation de ses objectifs et l'application de ses stratégies et qui peuvent nécessiter des adaptations</b> (p. ex. application du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes).</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.7.A.2b <b>Décrire les habiletés mentales</b> (c.-à-d. établissement d'objectifs, concentration, gestion du stress, visualisation, pensée positive) <b>qui sont nécessaires pour améliorer son rendement ou sa performance, pour bien se préparer et pour éprouver la satisfaction que devraient lui apporter ses efforts.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.8.A.2a <b>Élaborer des stratégies</b> (p. ex. tenir un journal, se trouver un ami pour s'entraîner) <b>et des critères</b> (p. ex. réaliste, possible, mesurable, dans les délais prévus) <b>d'autorégulation applicables à l'établissement et la poursuite d'objectifs individuels et collectifs.</b></p> <p><input type="checkbox"/> C.4.8.A.2b <b>Analyser les mécanismes par lesquels certains facteurs</b> (p. ex. famille, pairs, croyances propres à une culture, connaissances, qualités personnelles, aménagement de l'emploi du temps, degré de motivation, degré de difficulté, assistance externe) <b>influent sur la planification et l'établissement d'objectifs.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.S1.A.2a <b>Nommer des choix de carrière dans le domaine de la santé et de l'éducation physique</b> (p. ex. éducateur physique, physiothérapeute, directeur sportif, moniteur de conditionnement physique, directeur des loisirs, hygiéniste, travailleur social, diététicien, médecin, infirmier, conseiller, ergothérapeute).</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.S1.A.2b <b>Déterminer quelles habiletés accroissent l'employabilité</b> (c.-à-d. les habiletés nécessaires dans le contexte scolaire, les habiletés de gestion personnelle, les habiletés de travail collectif).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.S2.A.2a</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.S2.A.2b <b>Évaluer les incidences que peuvent avoir divers facteurs internes et externes</b> (p. ex. disponibilité de certains emplois par rapport aux compétences nécessaires pour les occuper, exigences pour faire partie d'une équipe, difficulté d'une matière scolaire, condition physique actuelle) <b>sur la réalisation des objectifs que se fixe une personne sur le plan professionnel et personnel</b> (p. ex. améliorer ses notes scolaires, améliorer sa condition physique, trouver un emploi).</p>



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine A : Développement personnel*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes</b></p> <p>(Liens avec le français ou l'anglais et les sciences de la nature)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.M.A.3 <b>Indiquer des choix à faire quotidiennement et voir comment faire des choix</b> (p. ex. comment se vêtir, quoi manger, à quoi jouer, comment éviter le danger) <b>qui influent sur sa santé et son bien-être.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.1.A.3 <b>Indiquer les étapes initiales</b> (p. ex. enrichir ses connaissances, s'arrêter pour réfléchir, demander l'opinion des autres, vérifier quelles sont les règles établies, examiner les possibilités existantes) <b>du processus de prise de décisions simples ou guidées concernant des situations qui se présentent au foyer ou en classe</b> (p. ex. suivre les règles de la classe, prendre des précautions avant d'utiliser certaines substances, porter de l'équipement de protection pour jouer).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.2.A.3 <b>Cerner le concept de « conséquences d'un comportement »</b> (p. ex. relations de cause à effet) <b>dans le contexte de la prise de décisions et de la résolution de problèmes en vue d'assurer sa santé et son bien-être</b> (p.ex. toucher une surface très chaude cause des brûlures).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.3.A.3 <b>Explorer les étapes du processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes</b> (p. ex. définir la problématique; explorer le sujet en quête de solutions; contrôler les solutions en tenant compte des critères suivant : connaissances 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).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.4.A.3 <b>Déterminer les étapes du processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes, en particulier les dernières étapes</b> (p. ex. décider et agir; évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires)</p>

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### Domaine A : Développement personnel



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.4.5.A.3 <b>Reconnaître son influence</b> (p. ex. objectifs personnels, émotions) <b>et celle des autres</b> (p. ex. attentes de sa famille, de ses professeurs et de ses amis, valeurs et croyances véhiculées au foyer, à l'église, dans le contexte culturel, par la communauté et par la société en général) <b>dans l'établissement de ses priorités et dans ses prises de décisions en vue d'assumer pleinement ses responsabilités</b> (p. ex. assurer sa réussite scolaire, choisir de bonnes activités de loisir).	<input type="checkbox"/> C.4.6.A.3 <b>Décrire l'effet des facteurs personnels</b> (p. ex. émotions, temps, expériences antérieures, connaissances, objectifs personnels, capacités, religion) <b>et des facteurs sociaux</b> (p. ex. pairs, amis, tendances sociales, culture, médias, publicité) <b>sur les décisions qui devraient être prises de manière responsable, en vue de favoriser sa santé</b> (p. ex. faire de l'activité physique quotidiennement).	<input type="checkbox"/> C.4.7.A.3 <b>Exposer les avantages du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes, qui conduit les gens à prendre des décisions personnelles responsables de nature à favoriser leur santé</b> (p. ex. prévenir les décisions impulsives ou négatives, procurer des bienfaits à long terme, sur le plan de la santé).	<input type="checkbox"/> C.4.8.A.3 <b>Décrire les facteurs qui agissent sur les membres d'un groupe</b> (p. ex. estime de soi, champs d'intérêt, opinions, capacités, habiletés interpersonnelles) <b>et qui influent sur les décisions et sur la résolution de problèmes dans un contexte collectif.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.S1.A.3 <b>Décrire les facteurs</b> (p. ex. famille, valeurs, connaissances dans le domaine de la santé, influence des pairs, médias, tendances sociales, prérequis, coûts) <b>qui influent sur ses décisions et celles des autres dans le domaine de la santé ou du développement de carrière.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.S2.A.3 <b>Décrire, à la suite d'une analyse, l'effet des facteurs</b> (c.-à-d. valeurs, croyances, pairs, médias, finances, milieu) <b>qui influent sur les décisions prises individuellement ou collectivement dans le domaine de la santé.</b>



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine B : Relations humaines*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<b>1. Responsabilités sociales</b>  (Liens avec les sciences humaines et le français ou l'anglais)  a) Comportements sociaux responsables	<input type="checkbox"/> C.4.M.B.1a <b>Donner des exemples de comportements responsables d'un point de vue social</b> (p. ex. écouter les autres, suivre les règles, attendre son tour, partager le matériel, parler gentiment, faire preuve de courtoisie) <b>qui permettent de bien s'entendre avec les autres en classe et pendant la récréation.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.1.B.1a 	<input type="checkbox"/> C.4.2.B.1a <b>Indiquer des comportements responsables dénotant le respect des autres</b> (p. ex. suivre les instructions, terminer son travail, agir honnêtement, respecter les règles de bienséance, jouer franc-jeu, coopérer, partager, tenir ses promesses, parler gentiment) <b>et permettant d'entretenir avec eux des rapports positifs.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.3.B.1a <b>Décrire les comportements</b> (p. ex. accepter tout le monde dans le groupe, inviter les autres à jouer ou à participer, n'abaisser personne, savoir interpréter les sentiments des autres) <b>par lesquels on manifeste son respect pour les capacités des autres et on se montre sensible à leurs émotions.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.4.B.1a <b>Indiquer des comportements sociaux appropriés</b> (p. ex. parler gentiment, accepter les idées et les opinions des autres, leur offrir son aide) <b> dans le contexte d'un petit groupe.</b>
	b) Importance de la diversité	<input type="checkbox"/> C.4.M.B.1b 	<input type="checkbox"/> C.4.1.B.1b <b>Dire comment les sentiments et les expériences sont semblables ou différents d'une personne à l'autre, quand il est question de participation à des activités physiques, des sports ou des activités sociales</b> (p. ex. être excité, heureux, en colère, anxieux, mal à l'aise, frustré).	<input type="checkbox"/> C.4.2.B.1b <b>Décrire les similitudes et les différences</b> (p. ex. intérêt ou aversion, compréhension ou incompréhension des aspects culturels) <b>entre ses réactions et celles des autres dans des situations liées à la pratique de sports ou d'autres formes d'activité physique ou encore à des activités sociales.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.3.B.1b <b>Indiquer que chaque participant doit faire un effort personnel pour accepter la diversité dans les jeux coopératifs et les travaux en équipe</b> (p. ex. en se montrant prêt à jouer et à travailler avec les autres, en acceptant les différences individuelles, en étant motivé à fournir sa pleine contribution, en luttant contre l'exclusion).

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine B : Relations humaines*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.4.5.B.1a <b>Décrire des comportements</b> (p. ex. écouter les autres sans les interrompre, éviter de se moquer d'eux, s'exprimer et se comporter de manière à n'exclure personne) <b>qui dénotent le respect des droits des autres et qui ménagent leurs susceptibilités.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.6.B.1a <b>Indiquer les influences sociales</b> (p. ex. croyances et valeurs familiales, modèles à émuler, pairs, publicité, télévision, cinéma, amis, activités, communication avec les autres) <b>qui favorisent les bonnes décisions ou qui leur nuisent.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.7.B.1a <b>Indiquer des comportements socialement acceptables</b> (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) <b>en présence d'une situation nouvelle ou de changements</b> (p. ex. participer à de nouvelles activités, choisir de nouveaux amis avec	<input type="checkbox"/> C.4.8.B.1a <b>Décrire des comportements qui dénotent le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité</b> (p. ex. respecter les officiels et les autres joueurs dans un match, inviter les autres à jouer, serrer la main de ses adversaires, aider ceux qui éprouvent des difficultés) <b>dans divers contextes</b> (p. ex. sports, autres formes d'activité physique, salle de classe).	<input type="checkbox"/> C.4.S1.B.1a <b>Montrer comment nouer des relations harmonieuses</b> (p. ex. témoigner du respect, se montrer bienveillant, offrir son aide et ses encouragements, manifester son affection et sa sympathie, pardonner) <b>avec son entourage</b> (p. ex. parents, frères et soeurs, bons amis, amoureux, conjoint, collègues de travail, voisins)	<input type="checkbox"/> C.4.S2.B.1a <b>Illustrer le rôle des jeux, des sports et des arts dans l'apprentissage social et le maintien de la diversité culturelle</b> (p. ex. comprendre ses semblables issus de la même culture ou de cultures différentes, rayonnement des Jeux olympiques).
<input type="checkbox"/> C.4.5.B.1b <b>Décrire sommairement le rôle de diverses activités et de divers événements</b> (p. ex. jeux, sports, soirées dansantes, autres activités sociales, événements culturels) <b>pour connaître et comprendre des gens de sa culture et d'autres cultures.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.6.B.1b <b>Situer le rôle actif qu'il doit jouer et les responsabilités qu'il doit assumer</b> (p. ex. respect et acceptation des différences entre les gens, connaissance des normes et des valeurs sociales, bienveillance et compassion envers les autres, coopération, souci de résoudre les problèmes interpersonnels) <b>dans divers contextes sociaux.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.7.B.1b <b>Décrire la conduite</b> (p. ex. seul ou en groupe, notamment au sein d'une équipe sportive) <b>à adopter, conformément aux règles de bienséance, lors de diverses activités physiques ou sociales.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.8.B.1b <b>Décrire en détail son rôle et ses responsabilités lors de diverses activités physiques ou sociales en ce qui concerne l'intégration de tous et la diversité culturelle dans les communautés.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.S1.B.1b <b>Cerner certains facteurs</b> (p. ex. champs d'intérêt, formes diverses d'intelligence, accessibilité) <b>qui influent sur ses choix personnels et les choix des autres dans le domaine des sports et de l'activité physique en général.</b>	<input type="checkbox"/> C.4.S2.B.1b <b>Expliquer comment les jeux, les sports et les autres domaines de l'activité physique ont incité les gens à apprécier différentes cultures, au cours de l'histoire et jusqu'à aujourd'hui.</b>



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine B : Relations humaines*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>2. Rapports</b></p> <p>(Liens avec le français ou l'anglais)</p> <p>a) Habiletés et styles de communication</p> <p>b) Création de bons rapports</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.M.B.2a <b>Indiquer comment on peut montrer qu'on écoute attentivement son interlocuteur lors d'une conversation</b> (p. ex. fixer son attention sur la personne qui parle, ne pas parler en même temps qu'elle, hocher la tête, demeurer relativement immobile).</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.M.B.2b <b>Indiquer des activités qu'on peut faire avec ses amis</b> (p. ex. se parler, jouer à des jeux, partager ses jouets).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.1.B.2a <b>Indiquer diverses manières d'exprimer ses sentiments et ses émotions qui sont compatibles avec le maintien de relations harmonieuses</b> (p. ex. ne pas interrompre, attendre le bon moment, ne pas blesser les autres par ses propos, demander la permission d'aller se calmer quelques instants, éviter les crises de colère).</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.1.B.2b <b>Indiquer comment on peut bien s'entendre avec les autres et ainsi nouer de saines relations</b> (p. ex. faire preuve de considération pour les autres, partager le matériel avec eux, les aider, ne rejeter personne, manifester du respect, attendre son tour).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.2.B.2a <b>Indiquer des moyens positifs de communication facilitant l'écoute au sein de petits groupes</b> (p. ex. fixer son attention sur la personne qui parle, reformuler de temps à autre ce qu'elle dit, faire des gestes appropriés, poser des questions pertinentes, faire participer tout le monde, montrer poliment son désaccord, faire preuve d'une bonne maîtrise de soi, attendre son tour, coopérer avec les autres).</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.2.B.2b <b>Donner des exemples de situations dans lesquelles les amis peuvent s'entraider et des exemples de manières de manifester sa reconnaissance</b> (p. ex. dire merci, rendre la pareille).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.3.B.2a <b>Opposer des manières appropriées aux manières non appropriées de manifester ses émotions</b> (p. ex. parler plutôt que pleurer, s'exprimer calmement plutôt que de parler trop fort, choisir des mots acceptables plutôt que d'injurier les autres ou de jurer, encourager son équipe plutôt que de huer les adversaires).</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.3.B.2b <b>Décrire l'importance des amis sur qui il peut compter et qui ne l'entraîneront pas dans des situations dangereuses</b> (p. ex. éprouver un sentiment d'appartenance, se sentir bien en présence des autres, apprendre les uns des autres).</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.4.B.2a <b>Indiquer des moyens positifs de communication</b> (p. ex. faire des remarques encourageantes, adhérer à l'étiquette, s'exprimer par des gestes bien choisis) <b>et des comportements</b> (c.-à-d. suivre les règles du franc-jeu) <b>qui permettent aux gens d'entretenir de bons rapports dans des situations de compétition</b> (c.-à-d. en tant que participant ou spectateur)</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.4.B.2b <b>Indiquer comment on peut bien s'entendre avec les autres dans des situations nécessitant de la coopération</b> (p. ex. se répartir les rôles et accepter le sien pour réaliser quelque chose, se réjouir des réussites des autres autant que des siennes, dire « s'il vous plaît » et « merci »).</p>

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### Domaine B : Relations humaines



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.4.5.B.2a <b>Décrire des comportements verbaux et des comportements non verbaux qui facilitent la communication en vue d'entretenir de bonnes relations</b> (p. ex. bien écouter, ne pas divulguer les secrets, sourire) <b>ou qui nuisent à celles-ci</b> (p. ex. trahir la confiance des autres, se moquer d'eux, ne pas les écouter, les interrompre quand ils parlent, faire des gestes non appropriés).	<input type="checkbox"/> C.4.6.B.2a <b>Nommer divers styles de communication</b> (c.-à-d. passivité, agressivité, fermeté) <b>et donner leurs caractéristiques</b> (p. ex. on est passif lorsqu'on ignore un problème, agressif lorsqu'on s'y attaque sans réserve, ferme lorsqu'on s'efforce de le résoudre avec tact).	<input type="checkbox"/> C.4.7.B.2a <b>Indiquer les caractéristiques</b> (p. ex. soumission ou opposition, degré de confiance, ton, contact visuel, gestes) <b>associées à chacun des styles de communication</b> (p. ex. passivité, agressivité, fermeté) <b>ainsi que les qualités d'un bon chef de file</b> (p. ex. enthousiasme, capacité de projeter, fiabilité, sens de l'organisation).	<input type="checkbox"/> C.4.8.B.2a <b>Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi</b> (p. ex. refuser ce qui met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres) <b>qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs</b> .	<input type="checkbox"/> C.4.S1.B.2a <b>Indiquer des moyens et des stratégies de communication qui améliorent la dynamique au sein d'une équipe ou d'un autre groupe</b> (p. ex. écouter activement, encourager les autres, s'affirmer de manière acceptable, faire preuve de maîtrise de soi, continuer à travailler au sein du groupe jusqu'à ce que la tâche soit terminée, susciter des consensus).	<input type="checkbox"/> C.4.S2.B.2a <b>Décrire, à la suite d'une évaluation, les avantages qui résultent de l'utilisation de moyens de communication efficaces</b> (p. ex. écoute active, reformulation, expression de son appréciation, critique des idées, et non des personnes) <b>sur le plan des relations au sein de la famille, entre amis, à l'école, au travail et dans la société en général</b> .
<input type="checkbox"/> C.4.5.B.2b <b>Reconnaître les qualités qui sont importantes pour établir et maintenir des liens d'amitié</b> (p. ex. honnêteté, souci d'aider l'autre, fiabilité, loyauté, équité).	<input type="checkbox"/> C.4.6.B.2b <b>Indiquer les comportements qui sont importants pour pouvoir coopérer avec les autres</b> (p. ex. manifester du respect, remplir ses engagements, s'abstenir de se moquer des autres, aider ceux qui ont de la difficulté, suivre les directives).	<input type="checkbox"/> C.4.7.B.2b <b>Indiquer des contextes à l'école</b> (p. ex. orchestres, équipes sportives, clubs) <b>et ailleurs</b> (p. ex. projets communautaires) <b>qui offrent la possibilité de se faire de nouveaux amis et de développer un sentiment d'appartenance à un groupe</b> .	<input type="checkbox"/> C.4.8.B.2b <b>Indiquer les rôles et les obligations de chacun</b> (p. ex. être loyal, respecter ses engagements, aider les autres, les respecter, agir en chef de file) <b>pour tisser des liens positifs avec les autres</b> (p. ex. entre amis, au sein de la famille, dans une équipe sportive, un orchestre ou une chorale).	<input type="checkbox"/> C.4.S1.B.2b <b>Indiquer des comportements sociaux appropriés</b> (p. ex. s'exprimer de manière à inclure tout le monde, traiter les autres avec respect) <b>qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres</b> .	<input type="checkbox"/> C.4.S2.B.2b <b>Indiquer les rôles d'adultes qu'il pourra être appelé à jouer</b> (p. ex. parent, partenaire, conjoint) <b>et, dans chaque cas, les manières de prévenir les problèmes</b> (p. ex. chicanes de ménage, mauvais traitements) <b>et de nouer des relations harmonieuses</b> .



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### Domaine B : Relations humaines

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<b>3. Résolution de conflits</b>  (Liens avec le français ou l'anglais)  a) Gestion de la colère	<input type="checkbox"/> C.4.M.B.3a 	<input type="checkbox"/> C.4.1.B.3a <b>Décrire ce qui se produit lorsque quelqu'un se met en colère</b> (p. ex. visage rouge, muscles tendus, voix forte, agression physique) <b>et ce qu'on peut faire pour atténuer ou faire disparaître sa colère</b> (p. ex. prendre le temps de réfléchir à la question, parler à la personne qui est à l'origine de la colère, demander l'aide d'un adulte, aller marcher ou courir sous la surveillance de quelqu'un).		<input type="checkbox"/> C.4.3.B.3a <b>Reconnaître les situations qui risquent de déclencher sa colère ou celle des autres</b> (p. ex. insultes, impression d'échec, réprimandes) <b>et les stratégies pour l'atténuer, l'éviter ou en limiter les conséquences</b> (p. ex. aller parler à quelqu'un; se retirer pendant un moment; se changer les idées en faisant autre chose, faire de l'exercice) <b>lorsque l'émotivité prend le dessus.</b>	
	b) Processus  <input type="checkbox"/> C.4.M.B.3b 	<input type="checkbox"/> C.4.1.B.3b <b>Indiquer plusieurs causes de conflit pouvant survenir en classe ou lors des jeux</b> (p. ex. désaccords concernant le choix des partenaires de jeu, le choix des jeux ou le choix du matériel; personnes qui n'attendent pas leur tour, ne partagent pas, ne jouent pas franc-jeu ou veulent toujours gagner).		<input type="checkbox"/> C.4.3.B.3b <b>Manifester une compréhension élémentaire des étapes du processus de résolution de conflits</b> (c.-à-d. identifier le but, les contraintes, les limites et les solutions; choisir la meilleure solution; en évaluer l'efficacité).	

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### Domaine B : Relations humaines



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<p><input type="checkbox"/> C.4.5.B.3a <b>Indiquer les composants de la gestion de la colère</b> (p. ex. déclencheurs, signes révélateurs, colère réprimée) <b>et les stratégies permettant de garder la maîtrise de soi dans divers contextes</b> (p. ex. être conscient de la situation, prendre du recul, évaluer les choix en présence et leurs conséquences, prendre une décision et agir).</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.5.B.3b <b>Indiquer les idées fausses véhiculées par les médias qui peuvent causer ou nourrir des conflits</b> (p. ex. représentation favorable de la violence et préjugés sur les ethnies, les sexes et les races).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.4.7.B.3a <b>Indiquer des méthodes de maîtrise de la colère que l'on doit s'efforcer d'employer au lieu de succomber à l'agressivité et à la violence</b> (p. ex. autopersuasion, activité physique, lettres pour exprimer ses sentiments).</p> <p><input type="checkbox"/> C.4.7.B.3b <b>Décrire les effets de situations susceptibles d'engendrer des conflits</b> (c.-à-d. changements, situations nouvelles, influences négatives d'un groupe, malhonnêteté) <b>sur le comportement d'une personne et son développement</b> (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).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.4.S1.B.3a <b>Décrire des moyens de gérer la colère</b> (c.-à-d. maîtriser sa propre colère et réagir à la colère des autres) <b>de manière constructive</b> (p. ex. en demeurant calme, en ayant recours aux méthodes de résolution de conflits) <b>dans diverses situations typiques.</b></p> <p><input type="checkbox"/> C.4.S1.B.3b <b>Décrire les effets des conflits</b> (p. ex. perte de confiance, blessures psychologiques, problèmes d'iniquité) <b>et les raisons qui font qu'il est important de comprendre le point de vue des autres pour établir des relations enrichissantes avec eux, notamment dans le contexte d'une équipe</b> (p. ex. en se mettant à leur place, en acceptant les différences).</p>	



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine B : Relations humaines*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
c) Solutions	<input type="checkbox"/> C.4.M.B.3c 	<input type="checkbox"/> C.4.1.B.3c <b>Indiquer comment éviter les situations susceptibles d'engendrer des conflits ou comment en réduire le potentiel conflictuel</b> (p. ex. demeurer calme, demander l'aide d'un adulte, attendre son tour, suivre les règles, demander pardon) (c.-à -d. en classe et au jeu).		<input type="checkbox"/> C.4.3.B.3c <b>Indiquer les méthodes de médiation qui peuvent être employées pour résoudre un conflit</b> (p. ex. permettre à chacun d'exprimer son opinion, résumer le point de vue de l'autre, se mettre à sa place pour comprendre ce qu'il éprouve).	

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine B : Relations humaines*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.4.5.B.3c <b>Manifester une bonne compréhension des étapes du processus de résolution de conflits</b> (c.-à-d. identifier le but, les contraintes, les limites et les solutions; choisir la meilleure solution; en évaluer l'efficacité) <b>et des stratégies de résolution de conflits</b> (p. ex. admettre ses erreurs, demander pardon s'il le faut, se calmer lorsqu'on est fâché, décrire verbalement ce qui s'est passé, voir les choses sous un autre angle, manifester de l'empathie) <b>pour résoudre les désaccords et désamorcer les conflits.</b>		<input type="checkbox"/> C.4.7.B.3c <b>Décrire des stratégies</b> (p. ex. la médiation, la résolution de conflits), <b>des résultats éventuels</b> (c.-à-d. situations où les deux antagonistes gagnent; où l'un gagne et l'autre perd; où les deux perdent) <b>et des comportements</b> (p. ex. chercher un compromis, un consensus, négocier, accepter des concessions, faire des reproches, s'esquiver, collaborer) <b>qui sont associés à la résolution de conflits entre amis ou entre pairs.</b>		<input type="checkbox"/> C.4.S1.B.3c <b>Montrer les effets de divers comportements et de diverses stratégies de résolution de conflits</b> (c.-à-d. négociation, arbitrage et décision) <b>sur le résultat final</b> (c.-à-d. situations où les deux antagonistes gagnent; où l'un gagne et l'autre perd; où les deux perdent) <b>d'un effort pour résoudre un désaccord.</b>	



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine B : Relations humaines*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>4. Stratégies d'évitement et de refus</b></p> <p>(Liens avec le français ou l'anglais)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.M.B.4  <b>Reconnaître les réactions appropriées</b> (p. ex. éviter le danger, ne pas toucher, demander de l'aide à un adulte digne de confiance, refuser avec fermeté) <b> dans des situations qui pourraient être dangereuses.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.1.B.4  <b>Indiquer comment on doit prendre des précautions, éviter les situations qui pourraient être dangereuses et refuser de s'y laisser entraîner</b> (p. ex. chercher les symboles indiquant le danger sur les étiquettes, demander de l'aide à un adulte digne de confiance, refuser une offre et s'en aller).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.4.3.B.4  <b>Reconnaître les comportements verbaux ou non qui marquent la fermeté</b> (p. ex. dire non d'une voix ferme).</p>	

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

*Domaine B : Relations humaines*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> C.4.5.B.4 <b>Indiquer des stratégies permettant de prévenir ou d'éviter des situations embarrassantes ou dangereuses et montrer l'utilité ou la pertinence de ces stratégies</b> (p. ex. avoir recours au processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes, dire non d'une voix ferme, s'en aller ou garder ses distances, utiliser des méthodes de résolution de conflits).		<input type="checkbox"/> C.4.7.B.4 <b>Décrire comment utiliser avec à-propos les stratégies d'évitement ou de refus lorsque se produisent des situations qui pourraient être dangereuses ou des situations sociales qui engendrent des tensions</b> (p. ex. résister aux pressions négatives de ses pairs, user de fermeté avec discernement).		<input type="checkbox"/> C.4.S1.B.4 <b>Donner des exemples de situations qui peuvent être dangereuses</b> (p. ex. mauvais traitements infligés par des actes ou par des paroles, drogues, pression des pairs) <b>et de stratégies efficaces pour les éviter ou pour exprimer son refus.</b>	



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine C : Développement affectif*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<b>1. Sentiments et émotions</b>  (Liens avec le français ou l'anglais)	<input type="checkbox"/> C.4.M.C.1a <b>Indiquer une variété de sentiments et d'émotions</b> (c.-à-d. joie, tristesse, colère, peur, surprise, anxiété, enthousiasme) <b>et une variété de contextes dans lesquels ils peuvent se manifester</b> (p. ex. lieux nouveaux, grands espaces, noirceur, partage avec les autres, activités physiques, fêtes, anniversaires, bonne entente, désaccords).		<input type="checkbox"/> C.4.2.C.1a <b>Indiquer comment on peut communiquer ses sentiments et ses émotions de façon acceptable dans diverses situations</b> (p. ex. activités coopératives ou compétitives, chez soi, en public).		<input type="checkbox"/> C.4.4.C.1a <b>Indiquer les caractéristiques de diverses émotions</b> (p. ex. peur, impuissance, colère, affection, agitation, frustration, déception, enthousiasme) <b>et les comportements qu'elles suscitent chez lui et chez les autres.</b>
	<input type="checkbox"/> C.4.M.C.1b <b>Reconnaître les émotions exprimées par les autres selon les signes qu'ils manifestent</b> (p. ex. rire, yeux larmoyants, sourire, froncement des sourcils, gestes).		<input type="checkbox"/> C.4.2.C.1b <b>Expliquer comment on peut communiquer avec une personne</b> (p. ex. lui manifester de l'empathie si elle souffre; l'aider plutôt que la blesser ou l'ignorer; lui montrer du respect plutôt que la diminuer; la soutenir et la protéger plutôt que la dominer ou l'ignorer) <b>selon les émotions qu'elle manifeste</b> (p. ex. tristesse, joie, vexation, colère).		<input type="checkbox"/> C.4.4.C.1b <b>Indiquer diverses stratégies permettant de supporter les pertes et le chagrin</b> (p. ex. se confier aux membres de sa famille, à de bons amis, à un religieux).

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine C : Développement affectif*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<input type="checkbox"/> C.4.6.C.1a <b>Déterminer des stratégies pour échanger et exprimer ses émotions de manière acceptable</b> (p. ex. résoudre les conflits avec l'aide d'adultes dignes de confiance, avoir recours à l'autopersuasion pour maîtriser ses impulsions, utiliser l'écoute active, faire de l'activité physique).  <input type="checkbox"/> C.4.6.C.1b <b>Reconnaître les diverses émotions que l'on peut éprouver lorsqu'on subit la perte d'un être cher, y compris les étapes que l'on traverse alors</b> (p. ex. refus, colère, compromis, tristesse, dépression, acceptation), <b>et indiquer où l'on peut obtenir de l'aide</b> (p. ex. famille, enseignant, conseiller en orientation, aîné, religieux).		<input type="checkbox"/> C.4.8.C.1a <b>Indiquer comment lui</b> (p. ex. en acceptant ses sentiments), <b>ses pairs</b> (p. ex. en écoutant dans le but d'aider) <b>et sa communauté</b> (p. ex. en fournissant au besoin les ressources nécessaires à ceux qui ont besoin d'aide) <b>peuvent contribuer à la santé et au bien-être des gens.</b>  <input type="checkbox"/> C.4.8.C.1b <b>Indiquer les étapes que l'on traverse à la suite de la perte d'un être cher</b> (p. ex. refus, colère, compromis, tristesse, dépression, acceptation) <b>de manière à pouvoir comprendre les émotions qui se succèdent, s'aider soi-même et soutenir les autres.</b>		<input type="checkbox"/> C.4.S2.C.1a <b>Décrire les comportements nécessaires pour pouvoir aider les autres</b> (p. ex. savoir écouter un ami en difficulté) <b>et favoriser un équilibre émotif sain et le bien-être.</b>  <input type="checkbox"/> C.4.S2.C.1b <b>Montrer qu'il comprend comment aider ceux qui viennent de perdre un ami ou un membre de leur famille</b> (p. ex. en manifestant de l'empathie, en étant disponible, en offrant son réconfort, en adhérant à un organisme d'aide).



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### Domaine C : Développement affectif

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>2. Facteurs de stress</b></p> <p>(Liens avec les sciences de la nature)</p>	<p><input type="checkbox"/> C.4.M.C.2 <b>Indiquer des situations qui sont source d'anxiété ou de tension</b> (p. ex. se rendre à sa première journée d'école, entrer dans un grand gymnase, prendre l'autobus scolaire, essayer quelque chose de nouveau).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.4.2.C.2 <b>Nommer et classer des causes d'anxiété ou de tension pour lui-même et pour les autres, à l'école, au foyer et ailleurs</b> (p. ex. vivre une situation nouvelle ou peu familière, sentir qu'on a perdu la maîtrise de la situation, entendre des voix ou des bruits forts, prendre part à une compétition, être en présence d'un désaccord, se trouver sur une hauteur, devoir réaliser quelque chose devant tout le monde, être séparé de sa famille, éprouver des problèmes de santé).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.4.4.C.2 <b>Décrire les réactions différentes que peuvent avoir diverses personnes en présence d'une même source de stress</b> (p. ex. agitation, crainte, motivation, inhibition).</p>
<p><b>3. Effets du stress</b></p> <p>(Liens avec les sciences de la nature)</p>			<p><input type="checkbox"/> C.4.2.C.3 <b>Indiquer les sentiments et les émotions associés à l'anxiété</b> (p. ex. peur, nervosité, timidité).</p>		<p><input type="checkbox"/> C.4.4.C.3 <b>Décrire les réactions possibles de l'organisme lorsqu'il subit du stress</b> (p. ex. augmentation du rythme cardiaque, rougissement, augmentation de la tension musculaire, dilatation des pupilles, nœud ou papillons dans l'estomac, bouche sèche).</p>

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### Domaine C : Développement affectif



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<input type="checkbox"/> C.4.6.C.2 <b>Indiquer les traits de personnalité</b> (p. ex. sens de l'humour, souplesse, patience, compréhension) <b>qui facilitent la gestion du stress et augmentent la capacité d'une personne à résister aux épreuves de la vie.</b>		<input type="checkbox"/> C.4.8.C.2 <b>Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs</b> (p. ex. combat ou fuite, productivité, maladie).		<input type="checkbox"/> C.4.S2.C.2 <b>Décrire des situations pouvant être une source de stress pour une personne</b> (p. ex. exposé, compétition, test, nouvelle situation, conflit familial, échéances, influence des médias, pression des pairs, relation interpersonnelle, difficultés financières, attentes scolaires, apparence physique, évolution technologique, urgence).
	<input type="checkbox"/> C.4.6.C.3 <b>Décrire les phases du syndrome général d'adaptation (SGA), qui constitue la réaction de l'organisme soumis à un stress</b> (c.-à-d. réaction d'alarme, stade de résistance, stade d'épuisement).		<input type="checkbox"/> C.4.8.C.3 <b>Décrire les effets du stress</b> (p. ex. augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, douleurs musculaires, nausée) <b>et de la relaxation</b> (p. ex. diminution de la tension artérielle et du rythme cardiaque) <b>sur les systèmes du corps humain</b> (p. ex. système digestif, cardiovasculaire, endocrinien).		<input type="checkbox"/> C.4.S2.C.3 <b>Décrire les effets physiologiques et psychologiques du stress et faire le lien avec la santé et le bien-être</b> (c.-à-d. syndrome général d'adaptation, prévention des maladies).



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### *Domaine C : Développement affectif*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
4. Stratégies de gestion du stress	<input type="checkbox"/> C.4.M.C.4a <b>Indiquer les personnes</b> (p. ex. parents, frères et sœurs, parents-secours, religieux) <b>qui peuvent l'aider lorsqu'il se trouve dans une situation stressante.</b>		<input type="checkbox"/> C.4.2.C.4a <b>Discuter des moyens, et des activités qui permettent d'atténuer le stress</b> (p. ex. jouer, respirer profondément, pratiquer la relaxation progressive, faire une promenade à pied avec sa famille, parler à un adulte digne de confiance, participer à un cercle de guérison).		<input type="checkbox"/> C.4.4.C.4a <b>Indiquer les méthodes qui peuvent être utiles pour supporter le stress</b> (p. ex. méthodes de relaxation, méthodes de réduction du stress, pensée positive, imagerie mentale dirigée, humour, conversations).

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*connaissances*)

### Domaine C : Développement affectif



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<input type="checkbox"/> C.4.6.C.4a <b>Indiquer des stratégies de gestion du stress</b> (p. ex. pratiquer l'autopersuasion, se confier à ses parents, surveiller l'apparition et l'évolution de ses sentiments de colère, faire de l'activité physique, garder son sens de l'humour) <b>qui permettent de maîtriser sa colère dans diverses situations</b> (p. ex. lorsqu'on se fait traiter de tous les noms, lorsqu'on perd un match ou lorsqu'on subit la pression de ses parents ou de ses pairs).		<input type="checkbox"/> C.4.8.C.4a <b>Énumérer des stratégies saines</b> (p. ex. rechercher l'aide des autres, notamment des organismes communautaires, pratiquer l'autopersuasion de façon positive, faire de l'exercice) <b>et malsaines</b> (p. ex. fumer, consommer trop d'alcool, s'isoler, se battre) <b>pour supporter le stress ou l'anxiété.</b>		<input type="checkbox"/> C.4.S2.C.4a <b>Décrire des stratégies de gestion du stress</b> (p. ex. respirer profondément, avoir recours à des exercices de relaxation, pratiquer l'imagerie mentale dirigée, faire de l'exercice) <b>et des mécanismes de défense</b> (p. ex. refus, compensation, rationalisation, rêves éveillés, régression) <b>qui peuvent être sains ou malsains.</b>



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*habiletés*)

*Domaine 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*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>1. Établissement d'objectifs et planification</b></p> <p>(Liens avec le français ou l'anglais)</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.M.A.1</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.1.A.1 <b>Fixer des objectifs simples à court terme et appliquer des stratégies pour les atteindre</b> (p. ex. courir sans arrêt pendant une minute, écouter attentivement le professeur pendant qu'il lit un livre à voix haute, terminer une tâche).</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.2.A.1</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.3.A.1</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.4.A.1 <b>Se fixer des objectifs</b> (p. ex. améliorer ses résultats à des tests de condition physique, améliorer l'apport nutritif de son alimentation, faire plus d'activité physique régulière, améliorer ses résultats scolaires) <b>pour favoriser sa santé et son bien-être.</b></p>
<p><b>2. Prise de décisions et résolution de problèmes</b></p> <p>(Habiletés de base : liens avec toutes les matières)</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.M.A.2 <b>Classer les décisions à prendre ou les choix à faire quotidiennement selon la nature positive ou négative de leurs conséquences</b> (p. ex. sain ou malsain, sécuritaire ou dangereux, utile ou nuisible).</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.1.A.2 <b>Montrer comment on peut s'arrêter pour réfléchir et s'enrichir de nouvelles connaissances</b> (p. ex. en demandant à une personne compétente, en participant à des discussions de groupe ou à des séances de remue-méninges), <b>puis examiner diverses solutions</b> (p. ex. réfléchir avant de réagir) <b>pour prendre des décisions éclairées qui favorisent la santé.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.2.A.2 <b>Énumérer les options et les conséquences relatives à des comportements ou des habitudes</b> (p. ex. se brosser les dents) <b>qui font partie d'un mode de vie actif physiquement et sain.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.3.A.2 <b>Suivre les étapes du processus de résolution de problèmes en mettant l'accent sur la recherche d'information pertinente sur des sujets simples liés à la vie quotidienne</b> (p. ex. choisir un jeu actif et sécuritaire pour la récréation; permettre à tous de participer à un jeu; suivre les règles de la classe).</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.4.A.2 <b>Concevoir, mettre en œuvre, évaluer et modifier un plan d'action en vue de prendre des décisions collectives</b> (p. ex. établir les règles de la classe, planifier une activité pour toute la classe ou pour un groupe).</p>

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*habiletés*)

*Domaine 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*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> H.4.5.A.1 <b>Utiliser le processus d'établissement d'objectifs pour suivre le progrès d'un groupe par rapport à un objectif collectif</b> (p. ex. réalisation d'un projet en groupe, spectacle gymnique, course à pied par équipe).	<input type="checkbox"/> H.4.6.A.1 <b>Évaluer et rectifier ses objectifs personnels dans les domaines sanitaire et scolaire</b> (p. ex. conditionnement physique, développement de ses habiletés motrices, amélioration de son régime alimentaire, intégration d'une plus grande quantité d'activité physique à son mode de vie, amélioration de ses habitudes d'hygiène, obtention d'un certain résultat scolaire) <b>en vue d'améliorer sa santé et son bien-être.</b>	<input type="checkbox"/> H.4.7.A.1 	<input type="checkbox"/> H.4.8.A.1 <b>Élaborer, mettre en œuvre, autoévaluer et rectifier un plan, au moyen de critères de vie saine et active déterminés à l'avance, en vue d'atteindre un objectif personnel ou collectif</b> (p. ex. faire de l'activité physique quotidiennement, adopter un comportement compatible avec un mode de vie sain, adopter un certain comportement social, atteindre un objectif relatif aux études).	<input type="checkbox"/> H.4.S1.A.1 <b>Appliquer le processus d'établissement d'objectifs, en concevant un plan à court terme lié à ses études ou à l'adoption d'un mode de vie actif physique et sain.</b> (p. ex. faire de l'activité physique, bien se nourrir, ne pas consommer de drogues, suivre des règles de sécurité).	<input type="checkbox"/> H.4.S2.A.1 <b>Appliquer des stratégies d'établissement d'objectifs en concevant des plans personnels à long terme visant le développement de saines habitudes de vie</b> (p. ex. programme d'entraînement, programme de conditionnement physique, régime alimentaire).
<input type="checkbox"/> H.4.5.A.2 <b>Établir des priorités conformes avec un mode de vie sain et actif physiquement, lors de la recherche d'une solution, et faire ainsi preuve d'un bon jugement dans la prise de décisions.</b>	<input type="checkbox"/> H.4.6.A.2 <b>Déterminer les conséquences positives et négatives de solutions éventuelles dans le cadre du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes.</b>	<input type="checkbox"/> H.4.7.A.2 <b>Définir des critères</b> (p. ex. coût, valeurs, attentes, avantages à long terme) <b>et un système d'évaluation pour juger les conséquences des choix incompatibles avec un mode de vie actif physiquement et sain dans diverses situations typiques</b> (p. ex. fumer, jouer, consommer de l'alcool).	<input type="checkbox"/> H.4.8.A.2 <b>Appliquer le processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes pour prendre des décisions collectives dans diverses situations typiques</b> (p. ex. planifier une activité pour la classe, résoudre un problème d'ordre social, prendre une décision dans le contexte d'une réunion tenue en bonne et due forme).	<input type="checkbox"/> H.4.S1.A.2 <b>Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un plan d'action en vue d'adopter une orientation fondée sur ses valeurs et ses croyances personnelles dans le domaine de la santé et de l'activité physique</b> (p. ex. faire de l'activité physique, bien se nourrir, ne pas consommer de drogues, suivre des règles de sécurité).	<input type="checkbox"/> H.4.S2.A.2 <b>Concevoir, mettre en œuvre, évaluer et ajuster un plan d'action en vue de prendre une décision personnelle ou collective qui soit compatible avec ses valeurs et ses croyances.</b>



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*habiletés*)

*Domaine 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*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>3. Habiletés interpersonnelles</b></p> <p>(Habiletés de base pour les relations humaines : liens avec toutes les matières)</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.M.A.3 <b>Se conformer à certaines règles élémentaires de vie en société, lors des activités scolaires</b> (p. ex. écouter attentivement, parler gentiment, partager avec les autres).</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.1.A.3 <b>Se conformer à certaines règles élémentaires de vie en société</b> (p. ex. maîtrise de soi).</p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.2.A.3 <b>Se comporter de manière à bien s'entendre avec les autres</b> (p. ex. attendre son tour, partager le matériel, aider les autres, les inviter à prendre part aux jeux, accepter les différences entre les personnes) <b>lors d'activités effectuées avec un partenaire.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.3.A.3 <b>Apprécier les autres, quelles que soient leurs capacités, et les traiter avec sensibilité</b> (p. ex. s'exprimer par des gestes appropriés, formuler des remarques encourageantes, poser des questions, aider les autres, intégrer les autres à ses conversations et ses jeux) <b>lors d'activités scolaires se déroulant en petits groupes.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> H.4.4.A.3 <b>Appliquer certaines habiletés interpersonnelles</b> (c.-à-d. communiquer verbalement et non verbalement; coopérer; respecter les droits des autres et les traiter avec sensibilité; agir de manière responsable envers soi-même et les autres) <b>pour bien s'entendre avec les autres lors d'activités scolaires.</b></p>

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*habiletés*)

*Domaine 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*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> H.4.5.A.3 <b>Employer ses habiletés interpersonnelles</b> (p. ex. écouter attentivement, résumer l'information donnée, préciser ses opinions, éviter d'abaisser les autres, se montrer encourageant, jouer franc-jeu, chercher à intégrer tout le monde, éviter les comportements agressifs, résister aux influences négatives) <b>pour s'entendre avec les autres lorsqu'il faut prendre collectivement des décisions dans le cadre des activités scolaires.</b>	<input type="checkbox"/> H.4.6.A.3 <b>Employer ses habiletés interpersonnelles</b> (p. ex. jouer franc-jeu, s'exprimer et agir de manière à n'exclure personne) <b>pour intégrer les autres dans divers types d'activité physique</b> (p. ex. des jeux coopératifs, des jeux mettant peu l'accent sur la compétition, des activités provenant de diverses cultures).	<input type="checkbox"/> H.4.7.A.3 <b>Employer ses habiletés interpersonnelles</b> (c.-à-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) <b>pour s'adapter à de nouvelles activités, à de nouvelles situations ou à d'autres changements, dans le contexte scolaire.</b>	<input type="checkbox"/> H.4.8.A.3 <b>Employer les habiletés interpersonnelles</b> (c.-à-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) <b>qui favorisent le franc-jeu et le travail d'équipe.</b>	<input type="checkbox"/> H.4.S1.A.3 <b>Appliquer ses habiletés interpersonnelles</b> (p. ex. s'exprimer de manière réfléchie, accepter les idées et les opinions des autres, faire preuve de respect, tenir ses promesses) <b>dans des situations typiques liées au développement de rapports étroits et sincères</b> (p. ex. entre parents et enfants, frères et sœurs, mari et femme, bons amis, petits amis ou amoureux, coéquipiers).	<input type="checkbox"/> H.4.S2.A.3 <b>Avoir recours à des habiletés et des stratégies de communication</b> (p. ex. écouter activement, préciser ses opinions, résumer les idées) <b>dans des situations typiques nécessitant de bien s'entendre avec les autres et dans divers contextes</b> (p. ex. activité physique, groupe de discussion, réalisation d'un projet, entrevue pour obtenir un emploi, conversation avec des adultes chez soi, à l'école ou ailleurs).



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*habiletés*)

*Domaine 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*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
<p><b>4. Habiletés de résolution de conflits</b></p> <p>(Liens avec le français ou l'anglais)</p>		<p><input type="checkbox"/> H.4.1.A.4  <b>Résoudre un conflit pacifiquement avec une aide minimale de la part de l'enseignant</b> (p. ex. exprimer ses sentiments par la parole, faire des compromis, admettre sa part de responsabilité, demander pardon).</p>		<p><input type="checkbox"/> H.4.3.A.4  <b>Employer des stratégies de médiation pour résoudre des conflits dans diverses situations typiques</b> (p. ex. jeu à la récréation, désaccord en classe, match sans arbitre où les joueurs doivent signaler eux-mêmes leurs propres infractions).</p>	

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*habiletés*)

*Domaine 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*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
<input type="checkbox"/> H.4.5.A.4 <b>Montrer comment, dans diverses situations typiques de conflits</b> , (p. ex. désaccord avec un ami ou un camarade de classe) <b>on peut trouver une issue favorable pour toutes les personnes concernées</b> (p. ex. en faisant un compromis, en se montrant accommodant, en réalisant un consensus, en reconnaissant que le pouvoir de décider appartient à une personne en particulier, en cherchant à comprendre le fond du problème, en mettant en lumière les retombées positives à longue échéance).		<input type="checkbox"/> H.4.7.A.4 <b>Appliquer des stratégies de résolution de conflits</b> (p. ex. en faisant des jeux de rôle pour simuler les réactions lors d'un conflit; en agissant comme médiateur avec ses pairs) <b>dans diverses situations typiques</b> (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).		<input type="checkbox"/> H.4.S1.A.4 <b>Appliquer des stratégies de résolution de conflits</b> (c.-à-d. la médiation et la négociation) <b>dans diverses situations typiques, de manière à comprendre les perspectives et les points de vue des intéressés</b> (c.-à-d. déterminer les raisons sous-jacentes du conflit).	



## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*habiletés*)

*Domaine 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*

*L'élève doit être apte à :*

Sous-domaine	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année
5. Habiletés de gestion du stress	<input type="checkbox"/> H.4.M.A.5 <b>Prendre part à des activités de relaxation</b> (p. ex. faire une sieste ou se reposer pendant un moment, jouer dehors, lire un livre, tenir un jouet en peluche, écouter de la musique, regarder la télévision).		<input type="checkbox"/> H.4.2.A.5 <b>Essayer divers moyens de se détendre l'esprit et le corps</b> (p. ex. relaxation progressive, exercices de respiration profonde, visualisation, moment de repos, activités légères de retour au calme).		<input type="checkbox"/> H.4.4.A.5 <b>Employer diverses stratégies de gestion du stress</b> (p. ex. se confier à des personnes qui sont capables et désireuses de l'aider, visualiser mentalement des résultats positifs au moyen de l'imagerie mentale dirigée, se détendre en faisant une promenade à pied avec sa classe ou sa famille) <b>seul ou avec d'autres personnes, dans une variété de contextes</b> (p. ex. groupes de discussion, cercles de partage, jeux).

## 4- Gestion personnelle et relations humaines (*habiletés*)

*Domaine 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*



*L'élève doit être apte à :*

5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année	8 <sup>e</sup> année	Secondaire 1	Secondaire 2
	<input type="checkbox"/> H.4.6.A.5 <b>Employer des stratégies de gestion du stress</b> (p. ex. pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive, se confier à d'autres personnes, se donner un moment de répit, compter jusqu'à dix, se concentrer sur l'essentiel, respirer profondément) <b> dans diverses situations typiques</b> (p. ex. compétition, colère, épreuves scolaires, circonstances où l'on doit prendre la parole en public, conflit, période de changement, échec).		<input type="checkbox"/> H.4.8.A.5 <b>Appliquer des stratégies de gestion du stress</b> (p. ex. relaxation progressive, respiration profonde, imagerie mentale dirigée, concentration sur l'essentiel, autopersuasion, conversation avec d'autres personnes, humour) <b> à des situations typiques de nature stressante</b> (p. ex. éprouver de la colère ou de la tristesse, subir une défaite ou encore la perte d'un être cher, vivre les changements associés à la puberté, être malade, endurer la destruction causée par une catastrophe environnementale).		<input type="checkbox"/> H.4.S2.A.5 <b>Appliquer des stratégies de gestion du stress</b> (p. ex. imagerie mentale dirigée, méthodes de relaxation, habitudes de repos, concentration sur l'essentiel) <b> et avoir recours à des habiletés de communication</b> (p. ex. écouter, reconforter, demander de l'aide) <b> pour réduire le stress vécu par lui-même ou par d'autres, dans des situations typiques de nature stressante</b> (p. ex. rupture familiale, violence).